GEÇMİŞİ ONARMAK GELECEĞİ İYİLEŞTİRMEK

RUHUN YİTİK PARÇALARININ GERİ KAZANILMASI

DR. ALBERTO VILLOLDO

Klan



Bir zamanlar kendilerine *Dans Eden Wu'lar* denilen bir grup bilge şaman klanı yaşardı. Yüzyıllar boyunca danslarıyla Yer ile Gök arasındaki dengenin korunmasını sağladılar. Tavsiyelerini dinleyen tüm hükümdarların halkı barış ve mutluluk içinde yaşadı. Danslarını sürdürdükleri sürece evrenin ışığı yerden ve halkların üzerinden uzak kalmadı. Ne zaman danslarını bıraksalar o kudretli ışık dünyadan uzaklaştı...

Klan Yayınları

Geçmişi Onarmak
Geleceği İyileştirmek
Dr. Alberto Villoldo

Mending the Past and Healing the Future with Soul Retrieval
Alberto Villoldo, PhD

İstanbul, Klan Yayınları, 2007, 240 sayfa
ISBN: 978-975-6388-95-2

Yazar	Dr Alberto Villoldo
Türkçesi	Meltem Tayga
Kapak Tasarımı	Klan Yayınları
Baskı	Şenyıldız Matbaacılık, Gümüşsuyu Cd. Dalgıç İş Merkezi No:3 Kat:1 Topkapı - İstanbul Tel: 212.4834791-92
Yayın Tarihi	Ağustos 2008 (1. Basım)
İletişim Adresi	Narlıbahçe Sk. 19/1 Cağaloğlu, İstanbul
Telefon	0 212 522 15 64 - 3 hat
Faks	0 212 522 15 85
E-mail	iletisim@klankitap.com
Internet Sitesi	www.klanyayinlari.com.tr

Geçmişi Onarmak Geleceği İyileştirmek

Dr Alberto Villoldo

Türkçesi: Meltem Tayga

klan



Bana sevginin yolunu gösteren
annem Elena Villoldo'ya
ve La Loba'ya.

İçindekiler

Önsöz

Bu kitap 25 yıldan uzun bir süre Amerikalı şamanlarla yapılan araştırma ve eğitim çalışmalarının ürünüdür. And dağlarının doruklarında ve Amazon ormanlarının derinliklerinde katıldığım geleneksel ayinler aylar süren hazırlıklar gerektiriyordu. Kıtanın şifa geleneklerini keşfetmek için yaptığım yolculukta bana yaşlı İnka don Antonio rehberlik yaptı. Bu ünlü şifacıyla birlikte yaşadığım serüvenlerden daha önceki kitaplarım *Shaman, Healer, Sage; Dance of the Four Winds ve Island of the Sun'da* (Şaman, Şifacı, Bilge; Dört Rüzgârın Dansı ve Güneş Adası) söz etmiştim.

Bu kitaptaki ruhun geri kazanılması teknikleri Kuzey ve Güney Amerika'da hâlâ kullanılan eski şifa tekniklerinin çağdaş bir anlayışla yeniden yorumlanmış halidir. Birleşik Devletler'deki yerli ve Latin Amerikan toplumlarında *susto* (korku) sorunu olan çocuklar ruhlarının yitirilen ya da onlardan alınan parçasını kazanmaları için özel bir yere götürülürler; ben burada bu uygulamaları çağdaş ve bilimsel bir bağlamda sunacağım.

Yazgı kazanım çalışmaları ilkel toplumların birçoğunda unutulmuştur. Bununla birlikte İnka ulusunun bana bu yeteneği öğreten başkâhinleri *Laika*larla yıllarca çalışma fırsatı bulduğum için çok şanslıyım. Lütfen bu kitapta size vereceklerimin son derece güçlü ve etkili çalışmalar olduğunu, bu nedenle yalnızca katı ahlak kurallarıyla bütünlük içinde uygulanmaları gerektiğini unutmayın. Şamanların uzun eğitiminin büyük bir kısmı bütün yaşam türlerine gösterilen derin saygıya dayalı yüce bir ahlak an-

layışı geliştirmekle geçer. Tekniklerle süreçleri ancak ondan sonra başkalarına şifa vermek için ustalıkla kullanabilirler. Aynı şekilde, batılı bir tıp doktoru da tedavi yöntemlerini öğrenmek için yaşamının en az beş yılını eğitimle geçirir.

Bir insanın fiziksel veya zihinsel sağlığını şamanizm ya da enerji tıbbı konusunda bir hafta sonu çalışmalarına katılmış birine emanet etmesi akıllıca bir şey midir? Bu, şifa sanatları konusunda kısa kurslara katılan batılıları çıkmaza sokan bir sorundur. Sizi bu şifa sanatlarını çalışmaya iten bir çağrınız varsa, bütünlüğü, bilgeliği ve teknik bilgisiyle bireysel spiritüel yeteneklerinizi geliştirmenize yardımcı olacak öğretmenlerden eğitim almalısınız.

Benim şamanizm yolculuğum bütünleşme arzusuyla birlikte başladı. Ruhumuzun yaralarını iyileştiririrken, kendimi ve başkalarını sevmeyi öğrendim. Yaralı bir şifacının geçmesi gereken yollardan geçerken, içimdeki acı, üzüntü, öfke ve utancı güç ve sevgi kaynağına dönüştürmeyi öğrendim. Yönettiğim Işık Bedenin Şifası Okulu'nda, kendine şifa vermeye çalışan her öğrenci ruhunun yaralarını güç ve bilgelik kaynaklarına dönüştürür. Kendi şifa yolculuklarında keşfettikleri güç ve bilgeliğin ileride hastalarına sunacakları en büyük armağanlardan biri olduğunu öğrenirler.

Ben Amerika'nın eski şifa tekniklerine açıklık getiren ilk insan değilim. Bu konuda bize arkeolog Margaret Mead öncülük yapmıştır; onun ardından arkadaşım ve meslektaşım Sandra İngerman bu alanda çığır açan kitabı *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self* (Ruhun geri kazanımı: Parçalanan Benliğin Onarımı) ile eski şifa çalışmalarının gücü ve güzelliği konusunda bizi bilinçlendirirken, kendimize şifa vermemiz için bize yol göstermiştir. Hank Wesselman, John Perkins ve diğerleri de birçoğumuzu ruhun krallığına götüren köprüler kurmuşlardır.

Son olarak belirtmek istediğim bir şey var, bu kitaptaki şifa teknikleri eski şifa çalışmalarına dayanarak geliştirdiğim *kendi* sentezim ve yorumumdur. Burada öğretmenlerim, İnkalar ya da Amerikalı şamanlar adına konuşmuyorum. En iyi İnka şifacılarıyla çalışma fırsatını bulmama karşın, İnka geleneklerinin temsilcisi olduğumu iddia etmiyorum. Burada tanımlanan ruh kazanım ve yazgı kazanım çalışmaları bir şaman olarak öğrendiklerimin uygulamasıdır ve ben onların sorumluluğunu her şeyiyle üstleniyorum.

Alberto Villoldo

www.thefourwinds.com

Giriş

1980'lerde insan zihni üzerinde yaptığım bir çalışmada bilincin beynimizin gri maddesinin bir yerlerinde gizli kaldığına ilişkin somut bir kanıt bulmak için saatlerimi harcadım. Zihnin psikosomatik hastalıklar yaratma gücü beni büyülüyordu ve bu büyü beni önce psikoloji, sonra tıbbi antropoloji alanlarında çalışmalar yapmaya itti.

Bir süre sonra beyindeki milyonlarca sinir bağlantısında bilimsel yanıtlar aramak yerine, insan bilincine farklı bir yaklaşım bulmanın daha iyi olabileceğine karar verdim. İşe, zihin psikosomatik bir hastalık yaratabiliyorsa, aynı şekilde psikosomatik sağlık da yaratabilmelidir, kuramıyla başladım ve bana bir bireyin zihnini kendini iyileştirmek ve bedeni dönüştürmek için nasıl eğitildiğine ilişkin içgörü vermesi için bu konuda uzmanlar aradım.

Antropolojik çalışmalarım sırasında, Güney Amerika'nın bazı yerli kültürlerinin şamanlarının insanlara hem yakından hem de uzaktan mucizevi şifalar verdiğini öğrenmiştim. Bilimsel bir bilinçle onların dünyasına gitmeye karar verdim ama orada zihnim keşfedeceklerime açık olacaktı. Güzel bir av bıçağıyla sağlam bir çift yürüyüş çizmesi aldım ve San Francisco Eyalet Üniversitesi'ndeki laboratuarımın sınırlarından çıkarak, beni önce Amazon ormanlarına, sonra Peru'nun binlerce metre yükseklikteki And dağlarının ücra köylerinde yaşayan İnka şamanlarına götürecek çağrıyı izledim.

Ben bilgeliğin Laika olarak bilinen koruyucularıyla kapsamlı iletişimi olan ilk antropologlardan biriydim. Son İnkalardan olduklarıı için dış dünyayla çok az bağlantıları vardı ve öğretileri misyonerler ya da diğer batı etkileriyle saflığını yitirmemişti. Benim için en önemlisi, Laikaların atalarının binlerce yıl boyunca geliştirdiği ve kuşaktan kuşağa aktardığı şifa tekniklerini hâlâ uyguluyor olmalarıydı.

Ziyaret ettiğim köylerdeki şamanlar başlangıçta miraslarını benim gibi bir batılı yabancıyla paylaşmaya istekli değillerdi ama zamanla güvenlerini kazandım. İlk yolculuklarımda köylerde birçok çocuğun, özellikle bebeklerin bağırsak bozukluğu gibi uygarlık hastalıklarının kurbanı olduğunu gördüm. Yerel bitkiler ve tedavi yöntemleri işe yaramadığı için çocuklara ilaç götürmeye başladım. Zamanla beni her derde deva bulan bir şifacı olarak görmeye başlayan köylüler kendi şifacılarıyla tanıştırdılar ve ben onların kanalıyla diğerlerini tanıma fırsatını buldum.

Cusco Üniversitesi'nde eğitim gören ve gerçek bir İnka olan Don Antonio Morales benim bir numaralı akıl hocam oldu. Onunla birlikte And dağlarının doruklarına tırmandım, kutsal yerlere ve eski tapınaklara gidip meditasyon yaptım. Dağlarda bana güç hayvanlarının yanı sıra, bilincin bir orman kedisinin ya da akbabanın bilinciyle nasıl birleştirileceğini öğreten şifacı kadınlarla da çalışmalar yaptım. Aldığım bilimsel eğitime karşın, içgörü gücümü geliştirmeyi öğrendim. Geçmişimizin Alt Dünyasına ve geleceğimizin Üst Dünyasına giden haritalar, ruh kazanım ve yazgı kazanım teknikleri keşfettim. Aynı süreçleri bu kitapta siz de öğreneceksiniz.

Farklı Dünyalar

Laikalar insanlığın ortak bilinçaltını üçe ayırırlar: Alt, orta ve üst dünyalar. Bunlar fiziksel mekânlar değil, arketipik ve enerjik alanlardır. Ünlü Jungcu analist June Singer şöyle yazmıştır: "Ortak bilinçaltının sırrı varoluştadır, çıkarılmamış şeytanları ve soylu azizleriyle, gizemi ve bilgeliğiyle insan ırkının tarihinde ve efsanelerindedir, her birimizdedir; o makrokozmos içinde mikrokozmostur. Bu dünyanın keşfi uzayın keşfinden daha zordur."

Üzerinde yaşadığımız, çalıştığımız ve çocuklarımızı büyüttüğümüz dünya orta dünyadır; üst dünya yazgımızla ruhumuzun görünmeyen alanıdır; alt dünya, insanlık tarihinin bütün kayıtlarının bulunduğu ruh krallığıdır. Orta Dünyada zamanı hep çizgisel olarak algılarız, yarın her zaman bugünü izler, onun için geçmişe ya da geleceğe yapılacak bir yolculuğu düşlemekte zorluk çekeriz. Ama size vereceğim yolculuk tekniğiyle zamanın bükülüp geçmişe ve geleceğe ayrıldığı yerde üst ve alt dünyaları ziyaret edebileceksiniz.

Bu kitapta size en yüce hedefinizi bulup yaşamınızın anlamını ve amacını açığa çıkarabilmeniz için üst dünyaya yolculuk yapmayı öğreteceğim. Bu arada, ruhunuzun yitik parçalarını bulmak için çocukluğunuzun ve geçmiş yaşamlarınızın gizlendiği alt dünyaya da gideceksiniz. Ruhun bu parçaları varlıkların biçimini alacak: yedi yaşında korkmuş bir çocuk, acı çeken bir anne, hatta acımasız bir yönetici olacak. Onların öykülerini öğrenecek, yaralarını iyileştirecek ve onları yüklerinden kurtaracak yeni sözleşmeler yazacaksınız. Sonra ruhun iyileşen parçalarını alıp bugüne getireceksiniz. Orta dünyada her gün kullanabileceğiniz gizli yeteneklerinizi keşfedeceksiniz ve doğal içgüdülerinizle bir kez daha iletişim kurmanızı sağlayacak bir güç hayvanı kazanacaksınız.

Alt Dünya'nın Dört Odası

Alt dünya başlangıçta var olan ve efsaneye göre yitirildiği söylenen Cennet'tir. Burası ruhunuzun yitik parçalarının saflık ve iyilikle saklandığı, her an için dönebileceğiniz bir dünya cennetidir. Bu dünya dört odaya ayrılır ve her bir oda ruhunuzun geçmiş kayıtlarını barındırır.

1. Yara Odası, ruhunuzun bir parçasının kaçıp gitmesine ve yazgınızın değişmesine neden olan ilk yarayı keşfettiğiniz birinci odadır. Burada yaranın bozulan bir ilişki ya da kişisel kriz gibi son göstergelerini değil, kaynağını aramanız gerekir. Bu kaynak çocukluğunuzda veya anne rahminde başınıza gelen bir şey olabilir. Ama daha çok geçmiş yaşamda deneylenen travmatik bir olaydır.

Herkesin kendini çeşitli biçimlerde gösteren bir ilk yarası vardır. Genellikle bir aile içinde ve kuşaklar boyunca yoksunluk, kayıp, sevgi eksikliği, aldatma ya da terk edilme temalarıyla tekrar tekrar kendini gösterir.

2. Sözleşme Odası, ettiğiniz ruh yeminlerini keşfedeceğiniz ikinci odadır. Bunların birçoğu doğmadan önce kabul ettiğiniz ve bilinç düzeyinde farkındalığına varamadığınız ağır yükümlülüklerdir. Büyük bir kısmı siz ilk yaranın korkusu ve stresi içindeyken buraya girer ve çoğu zaman siz bunların varlığının bilincinde olmazsınız. Bu odada kötü bir biçimde dile getirilen ve sizi yinelenen acılarla dolu bir yaşama mahkûm eden anlaşmaların koşullarını değiştirmek için yeniden görüşmeler yapabilirsiniz.

3. İyilik Odası, ruhunuzun bütün gücüyle size dönmek isteyen iyileşmiş parçasını bulduğunuz üçüncü odadır. İyilik yaşamda sizi ilerletecek, size mutluluk ve huzur verecek bir yakıttır. Yaralarınızın yarattığı sorunları keşfetmek için bu odaya gelmek yeterli değildir, bunun yanı sıra güzellik, uyum ve özün benzer-

siz yeteneklerinin arayışında olmanız gerekir.

Hastalarımın üzerinde çalışırken bazen bir zamanlar alev alev yanan bir ateşe benzeyen yaşam güçlerinin zorlukla seçilebilen küçük bir kıvılcıma dönüştüğünü görürüm. Bu titrek alev ancak ruhu ısıtmaya yetecek kadar sıcaklık verir. (Bunu daha çok kronik yorgunluk, anksiyete ve depresyon şikâyeti olan hastalarımda görürüm.) Hasta yitik ruh parçasını tekrar kazandığında bir kez daha doğal iyilik ve canlılık durumuna döner ve yaşam ateşi tekrar alevlenir.

4. Define Odası, alt dünyanın dördüncü odasıdır. Bizde daha çok sıradan, ortalama bir yaşam sürmemize yetecek en yüzeysel ödülleri toplama eğilimi vardır. Ama çok daha aşağılarda gömülü olan değerli taşları, altını ve gümüşü almak için derine inmemiz gerekir. Elmas gibi büyük defineler ancak belli bir çaba harcanarak çıkarılabilir. Ben olmak istediği insanı açığa çıkarmakta zorlanan biriyle karşılaştığımda, bu odaya girer ve onun ifade edemediği yaratıcı ya da sanatsal bir yeteneği geri kazanmasına yardım ederim. Böyle insanlar bilinçsizliğin derinliklerinde hayatı daha dolu yaşamak için gereksinim duydukları kaynakları bulabileceklerini bilirler. (Doğal içgüdülerini kazanmaları için onlara birer güç hayvanı da kazandırırım.)

Bu odaların her birinde "yaşam kütüphanenizin" bazı kitaplarını okur ve derine gömülmüş yaralarınızı, sözleşmelerinizi, kutsamalarınızı ve ödüllerinizi açığa çıkarırsınız.



Geçmişe ve Geleceğe Yapılan Yolculuklar

Burada size ruhunuzun yitik parçalarıyla birlikte onun eski açıklığının ve parlaklığını nasıl kazanacağınızı göstereceğim. Yapacağınız yolculukla her yere yayılan ve geçmişe, bugüne ve geleceğe uzanan zamanı düzenleyen ışık kalıbından geçeceksiniz; bu ancak rehberli meditasyon ve solunum çalışmalarıyla deneyleyebileceğiniz benzersiz bir bilinç durumudur. Bu yolculuğun yardımıyla çok uzun zaman önce yaşadığınız olaylardan aldığınız yaraları iyileştirerek kendiniz ve sevdikleriniz için daha olumlu hedefler belirleyeceksiniz.

Kuantum fiziği geçmişle geleceğin anlamlı bir biçimde birbirine bağlı olduğunu göstermektedir. Ben Amazon'da fiziğin bu buluşlarını kendi yaşamıma nasıl uygulayacağımı öğrendim. Sözgelimi, yayıncım okuduğunuz bu bitmiş kitabı görünce bunun yazdığım 12 bölümünün sonucu olduğunu düşündü. Ancak ben sürece daha farklı bir açıdan bakıyordum: Yazmaya başlamadan önce kader çizgilerimi izlemiş ve birinin bu bitmiş kitabı içerdiğini görmüştüm. Geleceğe gidebildiğim için çalışmamın bitmiş kitabın rehberliğinde "ileri çekildiğini" biliyordum. Kısaca, yayınlanmış kitap taslağa rehberlik yaptığı için kitabım kendini yazdı. Yaptığım yolculuk beni çizgisel zamanda yaşamaktan kurtardı, geçmişimde yazılan ve tanımlanandan daha büyük bir yazgıyı izlememe yardımcı oldu.

Yazgı izleyiciliği dünyanın her yerinde, doğayı titreşimli ve canlı bir enerji alanı olarak algılayan bütün yerli toplumlarda vardır. Sözgelimi, Avustralya'nın Aborijinleri dünyanın "porte" gibi paralel çizgilerinin ya da atalarının üzerinde yürüyüp "şarkı söyleyerek" dünyayı var ettikleri yolları simgeleyen görünmeyen izlerinin olduğuna inanırlar.

1870'lerde Amerika'nın yerli uluslarından biri olan Osageler de kabilelerine yeni bir yer bulmak için benzeri kader çizgilerini

izlemişlerdir. Şefleri insanları için en iyi kaderi izledikten sonra doğu Oklahoma'nın bir bölgesine yerleşmeye karar vermiştir. Söylentiye göre, toprak bu insanlarla konuşmuş ve onlara her zaman bakacağını söylemiştir. Osageler topraklarındaki büyük petrol kaynaklarının sayesinde 1920'lerdeki petrol patlamasında dünyanın en zengin insanları oldular ve bugüne kadar hep ülkenin en büyük üreticileriyle çalıştılar.

Bu kitapta önce geçmişi onarmayı, sonra en yüksek yazgınızı izleyerek geleceğe şifa vermeyi öğreneceksiniz. O zaman Osageler gibi yaşayacak en iyi yerleri, sizin için en anlamlı işleri ve en doyurucu ilişkileri bulabileceksiniz.

Şifa Sanatı

Son 20 yıldır yüzlerce hastayla ruh kazanımı çalıştıktan sonra, derin sağaltımın aylar ya da yıllar değil, yalnızca günler veya haftalar sürdüğünü gördüm. Aradığım bilgelik buydu; bu, zihnin fiziksel bedenimizin ötesine geçerek farkındalığa araç olduğu ve sağlığımızla yazgımızı belirlediği bir anlayıştı. Amazon ve Andlar'da yaptığım 20 yıllık araştırmadan sonra, eski teknikleri geçmişimizi onarmak ve geleceğimize şifa vermek için kullanabileceğimiz süreçlere dönüştürdüm. Bu teknikler anatomi, fizyoloji, biyoloji ve fizik alanlarındaki bulguları birbirine bağlamakta ve eski şifa yöntemlerini çağdaşlaştırıp bilimselleştirmektedir. Eğitim merkezim Four Winds Society'de her yıl yüzlerce öğrenci kendilerine ve başkalarına şifa vermek için bu teknikleri kullanmayı öğrenmektedir.

Geleceğe şifa vermek ne demektir? Şifa tedaviden farklıdır. Şifa genellikle bir tedaviyle birlikte gerçekleşir ama tedavi ender olarak tek başına şifa verir. Birçoğumuz koroner bypass geçirdik-

ten ya da bir tümör aldırdıktan sonra onları zehirleyen ilişkileri düzeltmeyen veya diyetini değiştirmeyen insanlar tanırız; bu durum onların hastalığının aylar ya da yıllar sonra tekrarlamasına yol açar. Yıllarca psikoterapi gördükten sonra hâlâ sağlıklı ilişkiler kuramayan veya ailelerine duydukları öfkeyi yenemeyen insanlar biliriz. Ama bunların yanı sıra, hastalık diyetlerinden ilişkilerine ve meslek yaşamlarına kadar birçok açıdan kendilerini yeniden keşfetmelerine yardımcı olduğu için, "Kanser benim yaşamımı kurtardı." diyenler de vardır.

Bir başka deyişle, tedavi tıbbın işidir ve semptomların giderilmesiyle ilgilidir; şifa, hastalık ya da acı nedenini gidererek sağlıklı bir yaşam tarzı ve anlamlı bir gelecek oluşturma sanatıdır. Bizim burada yaptığımız şifa çalışmasıdır.

Psikoloji zihni incelerken, batı tıbbı bedeni tedavi eder ama şifa ruh ve ruha yöneliktir. Laikalar fiziksel dünyanın ruh katmanlarının arasında tutulan ruhun alanında yer alan zihnin sınırlarının içinde bulunduğuna inanırlar. Her şeyin kaynağı olan ruh saf bir ışıktır.

Laikalar, enerjiyle ruhun görünmeyen dünyasını algılama yeteneğine sahip olan kâhinler olarak, evrendeki her şeyin ışıktan yapıldığını ve ışığın maddeyi oluşturduğunu bilirler. Işık ağaç ve taş gibi maddelere sıkı sıkıya bağlıdır ama su ya da güneş ışığı gibi şeylerde daha akıcıdır. En temel düzeyde maddenin özüne ya da ruhuna baktığımızda yalnızca titreşim ve ışık görürüz, bugün bilimsel veriler de bu savı desteklemektedir.

Doğrudan bilinç ve ruhla çalışarak, beden ve zihin de dahil olmak üzere birçok düzeyde değişiklik yaratabiliriz. Ruh düzeyindeki değişiklik dünyayı değiştirir.

Bu Kitabın Kullanımı

Lütfen ruhun geri kazanımının hafife alınmaması gereken bir şey olduğunu unutmayın. (Ben öğrencilerime kendileri bu işin ustası olana kadar ruhun geri kazanımı konusunda başkalarına rehberlik yapmamalarını söylerim.) Kitaptaki teknikler bu süreç boyunca size yardımcı olacaktır, ancak ruh yitimine neden olan derin yaraları unuttuğunuz ya da bastırdığınız için başlangıçta büyük bir huzursuzluk duyabilirsiniz. Ama zamanla ruhunuzu kazandıkça onunla her açıdan tekrar bütünleşmeyi öğreneceksiniz.

Bu kitaptaki süreçlerin uygulanması çok kolaydır. Her bölümde yaşamınızda yolculuk yapmanıza yardımcı olacak meditasyon teknikleri bulacaksınız. Bu teknikleri çalıştıkça yetenekleriniz gelişecek ve kendinize şifa verip yazgınızı izlemeyi öğreneceksiniz. Bazıları çok uzun olduğu için yolculuk çalışmalarını okuduktan sonra gözlerinizi yumup bütün adımları anımsamak size zor gelebilir. Yolculuğa hazır olduğunuzda dinleyebilmeniz için bütün çalışmaları teybe okumanızı öneririm.

Atmanız gereken ilk adım, zamanın beyin ve ruh tarafından nasıl farklı deneylendiğini ve bir sonraki bölümde açıklayacağım enerji merkezi çakraların aldığımız yaralardan nasıl etkilendiğini anlamaktır. Artık başlayabiliriz.



1. Kısım

Ruhun Geri Kazanılmasına Hazırlık

1. BÖLÜM



Yazgının Fiziği

Amazon'da kaybolmak için üniversitedeki laboratuarımı terk ettim. Buranın yemyeşil doğası üç yüz milyon yıldır tozlanma yoluyla sonsuz sarmaşık, eğrelti ve boyları yirmi katlı bir binanın yüksekliğine varan dev ağaç türleri oluşturmaktadır. Dün düşmüş bir dalı oyduğumda kesiğin daha şimdiden filizlenmeye başladığını gördüm. Burada kendimi iki ayaklı bir biyoloji deneği gibi hissediyorum. Yarın don İgnacio'nun köyüne gideceğim. O bir Laika'dır, ölümün ötesindeki yolculuğun ustasıdır, yörede hem sevilen hem de korkulan bir adamdır. Tıpkı ormanda bir geyiğin izini süren bir avcı gibi yazgının izini sürdüğü söylenir.

Bu gezegende yalnızca tek bir yaşam formu bulunmaktadır ve onun bir espri anlayışı vardır. DNA kendini kurbağa, tapir, jaguar, insan, orkide, kuş, hatta tatlı su balığı olmak için Amazon Nehri'nde altı bin mil yol kat eden pembe karınlı yunus olarak gösterir. Şamanlar yaşamın ikili burgusunu bilselerdi, ona kesinlikle bir tanrı adı verirlerdi.

Alberto'nun günlüğünden

Dünyanın çeşitli yerlerindeki yerli kültürler, diğer bütün canlılarda olduğu gibi bizim bedenlerimizde de çakra olarak bilinen enerji merkezleri olduğuna inanırlar. Bunlar enerjiyi alan, serbest bırakan ve tekrar doğaya veren ışık girdaplarıdır.

Omurga boyunca yedi çakra vardır. Huni biçimindeki çakraların geniş ağızları derinin iki buçuk-beş santim dışındadır, dar ağızlar omuriliğe bağlanır. Siz dış dünyaya ilişkin izlenimleri bu enerji merkezlerinin kanalıyla alırsınız. Sözgelimi, yüreğinizde sevgiyi; karın bölgenizde cinsellik, korku ve tehlikeyi ve alnınızda içgörüyü algılarsınız. Çakralar kanalıyla bedenin maddesel dünyasından ışık ve ruhun dünyasına geçersiniz.

Enerji merkezleriniz 12. bölümde ayrıntılı olarak göreceğiniz aura denen parlak enerji alanlarıyla çevrilidir. Bu enerji merkezleri sağlıklı durumdayken gökkuşağının yedi renginden biriyle titreşir ve auranıza bir parlaklık ve ışıltı verir.

Ruh yitimi çakralarda kaydedilir: Her biri sizi karma ya da kadere bağlayan acılı olayların anısını barındırır. Farklı yaralar farklı çakraları etkiler ve zarar gören çakra yaşamsal kaynaklarını yitirir. Temel yakıtı akıp gittiği için grileşir ve donuklaşır, bu enerji merkezine bağlı duygular birbirine karışır ve parlak enerji merkezi kararır.

Daha sonraki bölümlerde anlatacağım ruhun geri kazanım çalışmalarında bu yaşamsal kaynakları geri alıp ilgili çakralara yüklemeyi öğreneceksiniz. Ruh yitimine neden olan ilk yarayı bulmak için yapacağınız yolculuktan sonra, ruhun bu parçasının cevherini ve enerjisini yaralı çakraya geri götürebilecek beceriyi kazanacaksınız.

Çakralar

Şimdi, alt çakralardan başlayarak her bir enerji merkezini yakından tanıyalım. (Shaman, Healer, Sage adlı kitabımda çakra sistemini ayrıntısıyla verdiğim için burada çakralardan kısaca söz edeceğim.)

Alt Çakralar

1. **Kök çakra,** omurganın tabanında yer alır. Kadında Dünya Anaya açılan kapıdır. Birinci merkezde ruh yitimi olduğunda kendinizi terk edilmiş hissedersiniz. İnsanlara güveninizi yitirirsiniz ve maddiyata sahip olarak güvence aramaya başlarsınız. Bu merkeze şifa verdiğinizde yetersizlik ve güvensizlik duygusu tamamen kaybolur. (Geçmiş yaşama ilişkin öykülerinizin birçoğu birinci ve ikinci çakralarda tutulur.)

2. **Sakral çakra,** göbeğin dört parmak altındadır. Tutku, cinsellik ve benliğin ilk farkındalığının evidir ve adrenal bezleri harekete geçirir. Bu sizin akut stres tepkisini verdiğiniz noktadır, adrenalin üretimini tetikleyerek tehlikeyi daha dikkatli ve hızlı karşılamanızı sağlar. Bu çakradaki ruh yitimi akut stres tepkisini kalıcı olarak öldürür.

Hastam Amy küçükken bir kaza geçirmiş, bisikletiyle giderken ona bir araba çarpmış. Kazada yaralanmış ama yere düştüğünü ve son anda duran arabanın altında kaldığını anımsayan hastam neredeyse elli yıl yüksek dozda adrenalin salgısının etkisini deneylemiş. Amy'nin bir kısmı yıllardır o arabanın altında "kısılmış" kalmıştı, bu durumla savaşacak ya da bundan kaçacak gücü olmadığı için oradan dışarı çıkmaya korkuyordu.

Amy ruh kazanım çalışmasıyla dünyayı tekrar güvenli bir yer

olarak görmesini sağlayan yitik ruh parçasını geri aldı. İkinci çakranız şifa bulduğunda dünyayı sizi tehdit eden bir yer olarak görmeyi ve korku içinde yaşamayı bırakırsınız.

3. **Güneş sinirağı**, çakrası bu dünyada kendinizi nasıl ifade edeceğinizi belirler. Bu enerji merkezi sağlıklı olduğunda sizin kendi doğanızda kalmanızı sağlar. Ama burada ruh yitimi olursa, acı ve utanç duygularının ya da egonun tutsağı olabilirsiniz. Her iki durumda da kimliğinizi unutursunuz. Bu merkezdeki ruh yitimini giderdiğinizde aile ilişkilerinizle diğer özel ilişkileriniz dengelenir ve ruh duygunuz açıklaşıp belirlenir.

4. **Kalp çakrası**, göğsün merkezinde yer alır, sevgiyi burada deneyler ve paylaşırsınız. Burada ruh yitimi olduğunda gerçek sevgiyi aşkla karıştırırsınız, kendinize aşık olma riskiniz bile vardır. Bu merkez şifa bulduğunda özgeci sevgiyi ve bağışlayıcılığı deneyleyebilirsiniz.

Kalp bütün çakra sisteminin ekseni olduğu için bir ruh parçasının nereye dönmesi gerektiğine ilişkin açık bir duyum alamadığım durumlarda onu müşterimin kalp çakrasına getiririm. Bu parça daha sonra iyileştirici enerjisiyle kendisine en çok gereksinim duyan çakraya gider.

Üst Çakralar

Gökyüzüne ait olan ve yeryüzünün alt çakraları tarafından desteklenen üst çakralar, bir ağacın gövdesinden yükselen dallara benzer.

5. **Boğaz çakrası**, boğazın ortasındadır, ruhsal merkeziniz olduğu için size sözsüz iletişim yeteneği verir. Buradaki ruh yitimi uyku bozukluklarına ve kilo sorunlarına neden olur, konuşmaktan ya da duyulmaktan korkarsınız ve insanların size karşı içten

davranıp davranmadıklarını anlamakta zorluk çekersiniz. Beşinci çakranızdaki yara kendinize dürüst davranmanıza bile engel olabilir. Bu çakra şifa bulduğunda içinizdeki sesi yeniden keşfeder ve kişisel gücünüze kavuşursunuz, açık ve dürüst ilişkiler kurmaya başlarsınız.

6. **Üçüncü göz çakrası,** alnın tam ortasındadır. Burada Tanrı ile ayrılmaz bir bütün olduğunuz gerçeğini kabul edersiniz. Bu çakra sizin kendi içinizdeki ve başkalarındaki tanrısallığı görmenize yardım eder. Burada ruh yitimi olduğunda duygularınızdan kopar ve gereğinden fazla akılcı olursunuz. Ama bu merkeze şifa verdikten sonra tanrısallıkla tekrar bütünleşebilir ve spiritüel gerçeği deneyleyebilirsiniz.

7. **Taç çakra,** başınızın en tepesinde yer alır ve yeryüzüyle bağlantınızı sağlayan kök çakra gibi, gökyüzüyle bağlantınızı sağlar. Buradaki ruh yitimi korkunç bir yalıtılmışlık duygusu yaratır ama bu merkez şifa bulduğunda zaman ve uzayda yolculuk yapabilir, yeryüzü ve gökyüzüyle bir olabilirsiniz. (Bir başkasının yitik ruh parçasını bulmak için yapacağı yolculuğa ancak çakralarımızın yedisine birden şifa verdikten sonra yardım edebiliriz.)

İki Ek Çakra

Doğu öğretilerinin birçoğu çakraların bedenin içinde olduğunu savunur, ancak Laikalar bizim fiziksel bedenlerimizin çok ötesinde iki çakramızın daha olduğuna inanırlar.

8. **Öz çakra,** parlak bir güneş gibi başımızın üzerinde asılıdır. Bu çakra İsa'nın başında altın renkli bir hale ve Buda'yı saran bir ışık katmanı olarak gösterilir. Ruhun bizi ırmaklarla ormanlara ve doğduğumuz ve şu anda yaşadığımız yere bağlayan par-

lak iplikçikleri vardır. Bu iplikler bizim kişisel tarihimizle yazgımıza da uzanır. Daha sonraki bölümlerde geçmişe şifa vermek ve geleceği etkilemek için benim zaman çizgisi adını verdiğim bu enerji bantlarında yolculuk yapmayı öğreneceksiniz.

Laikalar bu çakranın fiziksel bedenin büyük mimarı olduğunu keşfetmişlerdir. Öldüğünüzde sekizinci çakra diğer çakraları içine alan parlak bir küreye dönüşür. Enkarnasyonlar arasında belli bir kefaret ve arınma döneminden sonra daha önce birçok kez yaptığı gibi yeni bir beden üretir. Biyolojik ailenizle birlikte içinde doğacağınız evi ve koşulları seçen sizin sekizinci çakranızdır.

Nasıl bir marangoz istediği zaman kolaylıkla yenisini yapabileceğini bildiği için yaptığı sandalyeyi şöminesinde yakmaktan kaçınmazsa, sekizinci çakra da yeni bir beden yaratabileceğini bildiği için eskisini öldürmekten kaçınmaz. Bu çakradaki ruh yitimi sizi kaybınızı yeni bir "sandalye" ya da fiziksel bedenle kapatmaya itecektir. Bu yaşamınızda yeni aileler, yeni olaylar ve geçmiş yaşamınızdakilere benzeyen ilişkiler yaratmanıza neden olacaktır.

9. Ruh çakrası, bütün yaradılışın merkezindeki parlak enerji alanının dışındadır ve sonsuzlukla eşdeğerdir. Bu her yere yayılan parlak bir ağdır, evrenin bir yerinden başka bir yerine enerji ve bilgi taşıyan bütün kozmosun kalıbıdır. Laikalar bu ağı hissedebilir ve onunla etkileşimde bulunabilirler, bilinçli olarak dünyadaki evrime katılarak "bir varlık olmayı düşleme" çalışması yapabilirler. Farkındalığımızı dokuzuncu çakra üzerinde odaklayarak geçmişteki travmaları giderebilir ve geleceğimizi yeniden çizebiliriz.

İlk yedi çakradaki yaraları iyileştirene kadar öz ve ruh çakralarına ulaşamayacağınızı unutmayın. Ancak o zaman geçmişimizi kabullenebilir ve kendimizi ruhla özdeşleştirebiliriz.

Zamansız Şimdi

Biz bilinçli fizikçiler için geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki ayrım ısrarcı bir yanılsamadan başka bir şey değildir.

- Albert Einstein

Zaman birçoğumuz için saatler, takvimler, geçmişteki öyküler ve geleceğe ilişkin planlarla tanımlanır. Çocukluğunuzda zamanın "rüzgâr gibi geçtiğine," suya düştükten sonra akıntıyla birlikte sürüklenen bir yaprak gibi geri dönüşü olmayacak bir biçimde geçmişten geleceğe doğru aktığına inandırılmış olabilirsiniz. Psikologlar şu andaki acınızın nedenini keşfetmek için çocukluğunuza bakarlar, doktorlar hastalıkların kaynağını bulmak için sizin ve ailenizin tıbbi öyküsünü almak isterler. Eğer yaşamınızın neden sonuç ilişkisi gibi basit bir mantığa dayandığına inanıyorsanız, bütün bunlar size mantıklı gelebilir. Bilim bu nedenselliği geçmişin her zaman bugüne aktığı ve onu biçimlendirdiği bir "yasa" olarak adlandırmıştır.

Laikalar zamanın geçmişle gelecek arasında kıvrımlar yaptığına inanırlar. Zaman onlar için tembelce denize akan bir ırmak gibidir, derinlerinde kaynağına dönen ve sonsuzluğa akan güçlü akıntılar vardır. Birçok insan kendini yüzeysel akıntılara bırakır ama özel yetenekleri olanlar geçmişteki olayları düzeltmek ve geleceği etkilemek için bu "zaman akıntılarında" yolculuk yapmayı öğrenirler. Bugün kafanızı kurcalayan bir sorunun yanıtını bulmak için geleceğe bakarsanız, buna eşzamanlılıkla beklenmedik bir çözüm bulabilirsiniz. Biz geleceği kendimize çağırırsak bize gelir ve bugünümüzü biçimlendirir.

Kendinizi çizgisel zamandan özgürleştirmesi ve size yol göstermesi için geleceği kendinize çağırmayı ve onu etkilemeyi öğ-

reneceksiniz. Siz bu yolculuğu yaparken zaman durur, bugün dünün devamı olmayı bırakır ve geride yalnızca yaradılışın kalıbı "zamansız an" kalır. Yolculuk sizi zamanın kıskacından kurtarıp her şeyin eşzamanlı gerçekleştiği bir duruma getirir.

Ben geçmiş yaşamımdaki olayların beni olumsuz bir biçimde etkilememesi için Laikaların rehberliğiyle zamansız ana yolculuk yapmayı öğrendim. Eğitim ve çalışmayla yazgınızı değiştirip geçmişin alışılagelmiş yaşam tarzına farklı bir yön verebilir ve geçmişinizin bugüne kadar taşıdığınız kırık dökük parçalarını bir araya getirebilirsiniz. Olası hedeflere ulaşabilir ve kendiniz için daha iyi bir geleceğin temelini atabilirsiniz.

Bu yolculuk sizi karmanın neden sonuç ilişkisinden özgürleştirir. Yaşamınız boyunca bir ayağınız zamansız ruhun krallığına basarken, diğeri fiziksel dünyada kalabilir. Böylece her iki dünyanın da aynı alanı paylaştığını ve geçmişle gelecek arasındaki ayrımın gerçekte bir yanılsama olduğunu keşfedebilirsiniz.

Sütün Geriye Akışı

Yere dökülen bir bardak sütün "geriye akışı" gibi bir olayı göremediğiniz için zamanın eşzamanlı olarak hem ileri, hem de geri akışını deneyleme yeteneğinizi kullanmakta zorlanırsınız. Bunun nedeni termodinamiğin ikinci yasasından türeyen entropi ilkesidir. Bu ilke kargaşa ya da kaosun zaman içinde sürekli arttığını öne sürer (bunu gözlemek için Harvard mezunu olmanız gerekmez, çocuk yapmanız yeterlidir). Kaosa doğru giden bu hareketi her yerde açıkça görebiliriz: evlerimiz onarım ister, saatlerimizin kurgusu biter. Bu nedenle sütün bardak içindeki kalıplı durumundan yerdeki kalıpsızlığına, yani geçmişten geleceğe gitmek kolaydır ama bu sürecin tersini deneylemekte zorlanırız. Karga-

şaya giden hareket kaçınılmaz göründüğü için evrenin yavaş ve soğuk bir ölüm süreci içinde olduğunu düşünürüz.

Ne var ki canlı organizmlar ikinci yasayı yadsırlar: Düzen, güzellik ve karmaşıklık gerektiren yaşam kaostan nefret eder. Organeller birleşerek hücreleri oluştururlar, hücrelerin birleşimiyle dokular, organlar ve en sonunda insan, kartal ve diğer canlı türleri ortaya çıkar. Evrendeki cansız varlıklar yıkılmayı sürdürürken, yaşam güzel çiçekler, meşeler ve balinalar yaratarak devam eder.

Laikalar ile birlikte geçirdiğim yıllarda bu yolculukların bizi beynin insanı ikinci yasadan özgürleştiren bölgelerine nasıl ulaştırdığını öğrendim. Fizikçiler bu sürece yersizlik adını verirler.

Yersizlik

Kuantum fiziğinde, iki ışık fotonu iki zıt yöne gönderilir ve biri polarizerle tutulursa, bunun anında diğerini de etkilediğini göstermiştir. Bu, ikisinin arasına zaman ya da uzaklığın girmediğinin kanıtıdır. Buna yersizlik veya belli bir uzaklık ya da zamandan olayları etkileme yeteneği denir.

Yersizliğin iki özelliği vardır: (1) Bu olgu yalnızca bunu gerçekleştirme niyeti ya da arzusu gerektirdiğinden gerçekleşmesi için araya herhangi bir enerji veya güç girmez; (2) zaman ya uzaklık olmadığından içinde bulunulan andan geçmişe veya geleceğe gönderilen bir mesaj yoktur. Olayları ekileme yeteneği zaman ya da uzaklık nedeniyle azalmaz. Başka bir deyişle, sonraya karşı bir şimdi yoktur; her şey eşzamanlı olarak gerçekleşir.

Yersizliğin kuantum düzeyinde kanıtlanması oldukça yeni bir bilimsel başarıdır, ancak Laikalar birbirinden uzakta gerçekleşen olayların arasındaki bağlantıyı çok uzun zaman önce keşfetmiş-



lerdir. Bunu denemiş olsak da, olmasak da, birçoğumuz için buna en yakın deneyim duadır. Duanın belli bir uzaklıktaki insanları iyileştirme gücünün olduğu en az 23 güvenilir bilimsel araştırmayla doğrulanmıştır. Bitkiler üzerinde yapılan çalışmalar da bu sonucu desteklemektedir: Duanın yeşil fasulyenin filizlenmesini hızlandırdığı bulunmuştur. Fasulyenin daha hızlı büyümesi veya hastalıklara direnç kazanması için onun zihnini etkilemek mümkün olmadığından, bunu psikoloji ya da "yalancı etki" ile açıklayamayız.



Duanın uzaktaki olayları etkileyebildiğini ve şifa verebildiğini gördük, peki daha önce olan olayları etkileme gücümüz var mıdır? British Journal of Medicine'da yayınlanan bir çalışma geçmişe dönük edilen duaların sonuçlarını tartışmaktadır. Araştırmacılar dolaşım sistemi enfeksiyonundan şikâyetçi 5.000 hastanın on yıl öncesinin hastane kayıtlarını bilgisayarla rasgele iki gruba ayırmışlardır. Bir grup için dua edilmiş, diğeri için edilmemiştir. Bilim adamları daha sonra hastaların durumuna baktıklarında, dua hastalar taburcu olduktan on yıl sonra edildiği halde, dua edilen grubun hastanede daha az kaldığını ve hastalığı daha düşük ateşle atlattığını görmüşlerdir. Hastalar zamanın yersizlik özelliği sayesinde duadan yararlanabilmişlerdir. Zamansız anda her şey eşzamanlı olarak yaşandığı için duayla hastalık aynı an içinde gerçekleşir.

Yersizlik aynı zamanda bizim "psişik" olarak gördüğümüz birçok olgunun aslında yalnızca doğal olduğunu da gösterir. Sözgelimi, 1898'de, Titanic denize açılmadan 14 yıl önce yazılan Futility adlı romanda Titan adındaki kurgusal gemi ayrıntılarıyla tanımlanmıştır. Gerçek ve kurgusal gemiler arasında inanılmaz bir benzerlik vardır: Her iki geminin de iki direği ve üç pervanesi vardı ve asla batmayacakları sanılıyordu ama hepsinden

daha çarpıcısı, her ikisinin yolcu kapasitesi de 3.000 idi, yeterli filikaları yoktu ve nisan ayında buzdağlarına çarparak battılar. Bu basit bir rastlantı mıydı, yoksa yazar geleceğe bir yolculuk yapıp gerçek Titatic'in olası kaderini görmüş müydü?

Kuantum fiziği konusundaki deneyler, evrenin bizim bilincimizi ve düşüncelerimizi içeren bir düzeyde, ancak algılayamayacağımız bir biçimde bağlı olabileceğini göstermektedir. Artık evrendeki her şeyin uzaklık, geçmiş ya da gelecek tanımayan ışıklı bir kalıp içinde birbirine bağlı olduğundan emin olabiliriz.

Yolculuk, bizim de parçası olduğumuz görünmez enerji içinde karşılıklı etkileşim sağlayan eski bir teknolojidir. Ben bu yolculuklarla yaralı benliğimin ve geçmişteki acılı olayların yarattığı kimliğimi silebileceğimi öğrendim. Her zaman yolumda olduğu halde göremediğim yazgımı keşfettim.

Daha sonraki bölümlerde geçmişteki yaralarınıza şifa vermenizi ve yazgınızı değiştirmenizi sağlayacak teknikler öğreneceksiniz. Ruhun dört odasını keşfetmenize yardımcı olacak eski haritalar göreceksiniz ve kahramanın yolculuğunu tanımlayan eski mitler size yol gösterecek. Ama önce kaderi yazgıdan ayırmamız gerekiyor. Bunun için 2. bölüme geçiyoruz.

2. BÖLÜM



Talihin Kadere Dönüşümü

Sonunda bilimin doğanın kendisi değil, yalnızca onun metaforu olduğunu keşfettim. Bu gök ve yer tanrıları hakkında anlatılan eski öykülerin yerini alan bir metafordur. Biz bugün düşük basınçlı hava hareketlerinin tropikal fırtınaları nasıl tetiklediğini açıklayabiliyoruz ve bu süreç içinde yaradılışın gizemini ve büyüsünü yitirdiğimiz için artık şimşek ya da rüzgâr tanrısına tapmıyoruz. Çiçeklerin arıları çekme nedenini biliyoruz ama gülleri koklamayı ya da tarlalardaki zambaklar gibi davranmayı unutuyoruz...

Bu sabah elli santim genişlikteki izi takip ederek don İgnacio'nun evine gittim. Burada her şey çok gelişmiş, birbirine karışmış ve ıslak. Don İgnacio Madre de Dios'un, Tanrının Annesinin Irmağı'nın kıyısında kurulmuş bir köyde, daha doğrusu geniş bir aile kompleksinde yaşıyor. Yolda gördüğüm bir çocuk köyün adının "El İnfierno," yani Cehennem olduğunu söyledi. Buradaki ağaçların her biri bir iş hanı yüksekliğinde. Burası bir devler ülkesi. Yukarıda papağanlar ötüyor, arkada ırmak yumuşakça akıyor... kendimi cenneteymiş gibi hissediyorum. Benim geldiğim yer bir cehennemdi, orada doğanın yerini beton almıştı.

El İnfierno. İgnacio daha sonra köyün bu adı kuşlardan ötürü aldığını söyledi. Misyonerler gibi sürekli öterlermiş.

-Alberto'nun günlüğünden

Bu iki sözcük genellikle aynı anlamda kullanılır ama doğu öğretilerinde karma olarak bilinen kader ile dharma olarak bilinen yazgı arasında bir fark vardır. Kader ailemiz, tarihimiz, genlerimiz ve duygusal yaralarımız tarafından tayin edilir. Ulusların kaderinden kaçınılmaz bir şeymiş gibi söz ederiz. İki insan karşılaştığında ya da bir ilişki bittiğinde "kader böyleymiş" deyip geçeriz. Birçok ilkel kültürde şifacılar hastalıkları iki ayrı sınıfta toplarlar: Tanrı vergisi hastalıklar ve insanlardan kaynaklananlar. İkisinin belirtileri aynı olsa bile, şifacı Tanrı vergisi olarak gördüğü bir hastalık karşısında hastanın acısını hafifletmenin ötesinde bir şey yapamaz.

Bir başka deyişle, kader başımıza gelen önceden belirlenmiş ve değişmez olaylar dizisidir. Bu kaçınılmaz olaylar yaşamımız boyunca attığımız her adımda bizi izler. Sözgelimi, eşimizi terk ettiğimizde başka biriyle benzeri bir ilişkiye gireriz. Kader aynı zamanda ölümcüldür, kısmet sözcüğüyle aynı anlamı taşır.

Oysa yazgı yaşamın amacı ve çağrısıdır, keşfedilip anlaşılabilir. Yazgıyı kaderin ağını yeniden örebilecek bir güç ya da öğe olarak gören Eski Yunanlar kaderin bir iplikten örüldüğüne ve bir kez örüldükten sonra bunun geri dönüşünün olmadığına inanırlardı. Ben yazgının tanrısal bir müdahale olmadan da çizilebildiğine inanıyorum ama kendi yaşamınızda ilerleyebilmeniz için geçmişteki yaralarınızın bilincine varmanız ve doğuştan yapılan çağrınıza yanıt vermeniz gerekir.

Yazgı sizin kaderi aşıp olumsuz duygusal ve genetik programlanmadan özgür bir yaşam sürmenizi sağlar. Yazgınızı izleyerek

kendinizi kalıtsal bir meme kanseri ya da kalp hastalığından veya tekrar tekrar size uygun olmayan eşlerle evlenme yanlışından kurtarabilirsiniz. Yazgı sizi yaşamla boğuşmaktan kurtarıp onu yönlendirmenize yardım eder. Yazgınızı kontrol altına alabilirseniz, gelişiminize bilinçli olarak katkıda bulunabilirsiniz.



Biyologlarla Laikaların evrim konusundaki görüşleri farklılık gösterir. Biyologlar bunu kuşaklar arasında oluşan bir değişim olduğu görüşündedirler, onlara göre çocuklarımız bizden daha sağlıklı ve zeki olabilirler ama bizim kuşağımızın değişimi için geç kalınmıştır. Bilim hepimizin daha önceki kuşaklardan bize aktarılan belli eğilim ve özellikleri olduğuna ve genlerimizin değiştirilemeyeceğine inanır. Ailede genetik bir yatkınlık varsa, çocuklarınızın kaderi bellidir: Annenizden size miras kalan meme kanseri her an için kendini gösterebilir veya babanızdan aldığınız kalp hastalığı yaylı bir kukla gibi kutunun kapağını açar açmaz dışarı fırlamaya hazırdır. Ancak Laikalar evrimin kuşaklar içinde gerçekleştiğini ve DNA'mızı yeniden bilgilendirip genetik kaderimizi değiştirmek için genetik şifremizin tabakalarını açabildiğimizi bilirler.

Ben genetik şifremizi çözerek yazgımızı değiştirebileceğimize çocuklarımıza yaşamımız boyunca şifa verdiğimiz özellikler bırakabileceğimize inanıyorum. Yolculuk yaparak bize şifa veren ve yaşlanma sürecimizi değiştiren bir yazgıyı izleyebiliriz, böylece atalarımızın hastalıklarından ve çocukluk travmalarından kurtulabiliriz. Yolculuk bizim yalnızca geçmişteki kimliğimizi değil, bundan on bin yıl sonrakini de bilen yeni bedenler yaratmamıza yardımcı olabilir.

Parsifal'in Arayışı

12. yüzyıldaki Parsifal miti ve onun Kutsal Kâse arayışı, bizim de kendi kâselerimizi arayıp bularak kaderi yazgıya dönüştürebileceğimizi gösterir. Tarihimizdeki en eski ve etkili efsanelerden biri olduğundan yazgı arayışının anlaşılabilmesi için onu kullanmayı seçtim.

Öykünün başında, Parsifal savaşta kocasıyla iki oğlunu kaybeden annesi Yürek Acısı ile birlikte yaşayan küçük bir çocuktur. Parsifal'in babasıyla ağabeylerinin izinden gidip bir şövalye olmak istemesinden ve onlar gibi ölmesinden korkan annesi onu ormanda, uygarlıktan uzakta yetiştirir. Yürek Acısı oğlunu yaşamdan korumak için yaşamaktadır.

Parsifal bir sabah ormanda oynarken parlak zırhlar giyen ve uzun mızraklar taşıyan beş şövalyeyle karşılaşır ve kaçınılmaz bir biçimde onların serüven dünyasına sürüklenir. Şövalyelerin yürekliliklerinden ve süslü giyimlerinden o kadar çok etkilenir ki, evi terk edip şövalye olmaya karar verir. Dehşete kapılan annesi gitmemesi için yalvarır ama Parsifal Kral Arthur'un sarayına gidip efsanevi Yuvarlak Masa'sına katılmakta kararlıdır. Anne gözyaşları içinde oğlu için dua eder ve ona evde dokunmuş bir giysi verir. Bütün kadınlara saygılı davranmasını ve fazla meraklı olup soru sormamasını öğütler. Annesinden bu armağan ve uyarıları alan Parsifal, bir şövalye olup kaderini gerçekleştirmek üzere yola çıkar.

Üzerinde annesinin evde dokuduğu giysiyle Kral Arthur'un sarayına gidip şövalye olmak istediğini söyleyince, onu kahkahalar içinde dışarı atarlar. Ama Parsifal kral onunla görüşmeyi kabul edene kadar tekrar tekrar şansını dener. Sarayda altı yıldır bir kez olsun gülmemiş ve gülümsememiş bir genç kız vardır. Onun ancak dünyanın en iyi şövalyesini gördüğünde tekrar gülebileceği söylenmektedir. Parsifal'i görür görmez kahkahayla

gülmeye başlayan kız, bütün saray halkını şaşırtır. Başka hiç kimsenin yapamadığını başaran bu delikanlı kimdir? Beklenen şövalyenin bu aptal ve deneyimsiz Parsifal olması mümkün müdür?

Parsifal'e Yuvarlak Masa'ya katılabileceğini söyleyen Arthur, ondan krallığın en korkunç savaşçısı Kızıl Şövalye ile dövüşüp onu yenmesini ister. Başarılı olursa, Kızıl Şövalye'nin atıyla zırhını alabileceğini de sözlerine ekler. Korkunç şövalyeye meydan okuyan Parsifal'in şansı yaver gider ve deneyimsizliğine karşın onu öldürmeyi başarır. Ev dokuması giysisinin üzerine Kızıl Şövalye'nin zırhını giyer ve Arthur onu şövalye yapar.



Parsifal'in ikinci görevi Kutsal Kâse'yi bulup Kral Arthur'un sarayına getirmektir. Yaşlı bilge Gournamond bu arayışta ona yol gösterecek değerli bilgiler verir: Parsifal Kutsal Kâse Şatosu'na gider ve kutsal emaneti bulursa, şu soruyu sormalıdır: "Kâse kime hizmet ediyor?"

Parsifal şövalyelik serüvenine atılmadan önce başarısını göstermek için annesini ziyarete gitmeye karar verir ama eve gittiğinde onun ayrılıklarının hemen ardından üzüntüden öldüğünü öğrenir. Suçluluk duygusu içinde kıvranan genç yoluna devam eder ve şatosu kuşatma altında olan genç ve güzel Blanche Fleur (Beyaz Çiçek) ile karşılaşır. Kız ondan yardım isteyince, istilacılara savaş açar ve onları bozguna uğratarak kızın krallığını kurtarır. Savaştan sonra Blanche Fleur ile şatoda masum bir gece geçirir ve ertesi sabah Kutsal Kâse arayışını sürdürmek üzere oradan ayrılır.

Bir gün geceyi geçirebileceği bir yer arayan Parsifal birkaç köylüyle karşılaşır ve onlardan en yakın barınağın 30 mil ileride olduğunu öğrenir. Ama sonra tek başına gölde balık tutan bir

adam görür. Parsifal'e yakınlardaki evinde kalabileceğini söyleyen balıkçı yolu tarif ettikten sonra onu eve gönderir. Genç şövalye oraya gittiğinde balıkçının evinin aslında Kutsal Kâse Şatosu olduğunu öğrenir. Hendeği geçtikten sonra kendini bir düş aleminde bulur, uzun zaman önce kasığında açılan tedavi edilmemiş yara nedeniyle acı içinde kıvranan Balıkçı Kral, 400 şövalye ve leydilerinden oluşan maiyetinin ortasında tahtırevanında yatmaktadır. Parsifal sıradan bir balıkçı olduğunu sandığı adamın Balıkçı Kral olduğunu görür.

Büyük bir ziyafet verilir ve Balıkçı Kral yemekte Parsifal'e bir kılıç armağan eder. Şenlik sürerken Kutsal Kâse ortaya çıkarılıp elden ele dolaştırılır. Parsifal ile yarası şifa bulana kadar kâseden bir şey içmesi yasak olan Balıkçı Kral dışında herkes ondan içer ve bir dilek diler. Annesinin soru sormaması konusundaki öğüdünü anımsayan Parsifal yemek boyunca sessizce oturur. Kehanetin gerçekleşmesi için uzun zamandır bekleyen saray halkı dikkatle onu incelemektedir. Efsaneye göre, bir gün saf bir genç şatoya gelecek ve "kâse sorusu"nu sorarak onun gücünü serbest bırakacak ve krala şifa verecektir.

Ne var ki Parsifal hiç konuşmaz, ertesi sabah şatoyu boş bulur ve Kutsal Kâse Şatosu'nu geride bırakarak belinde yeni kılıcıyla yola devam eder. Bunu izleyen yıllarda çeşitli kahramanlık örnekleri gösterir: ejderhalar öldürür, düşman şövalyelerini bozguna uğratır, genç kızlar kurtarır ve Kral Arthur'un onda gördüğü büyüklüğü doğrular. Parsifal'in kulaktan kulağa yayılan kahramanlık öykülerini duyan Kral Arthur onu tekrar sarayına çağırır. Onuruna büyük bir şenlik ve turnuva düzenlenen gence en yüksek şövalyelik nişanı verilir. Ancak kutlamanın ortasında bir kocakarı ortaya çıkar ve Parsifal'in günahlarını, hatalarını ve suçlarını sayıp dökmeye başlar. En büyük suçu elinde fırsat varken kâse sorusunu sormamasıdır.

Kocakarının karşısında gururu kırılan ve aşağılanan Parsifal tekrar Kutsal Kâse Şatosu'nu aramaya başlar ama engellerle sa-

vaşlardan başka hiçbir şey bulamaz. Yaşamının sonbaharında bir gün yılın en kutsal günlerinden biri olan Kutsal Cuma'da savaş zırhını giydiği için onu azarlayan bir grup hacıyla karşılaşır. Sonra hacılar onu ormanın derinliklerinde yaşayan bir münzeviye götürürler ve adam tıpkı kocakarı gibi kâse sorusunu sormadığı için ona bağırıp çağırır.

Parsifal sonunda yılladır giydiği zırhını ve ev dokuması giysisini üzerinden çıkarınca, münzevi onu Kutsal Kâse Şatosu'na götürür. Serüven dolu bir yaşamın ardından en önemli görevinde kendini kanıtlaması için ona bir fırsat daha verilmiştir.

Şatoyu bulan Parsifal içeri girer ve sihirli soruyu sorar: "Kâse kime hizmet ediyor?" Uzun bir bekleyişten sonra herkes neşelenir. Kutsal Kâse elden ele dolaşır ve ondan içen Balıkçı Kral iyileşir.

Parsifal'den Ne Öğrendik?

Bu mit bize kaderin kontrolü altındaki yaşamı yazgımızı gerçekleştirebileceğimiz bir yaşama dönüştürebileceğimizi göstermektedir. Öykünün başında Yürek Acısı gözyaşları içinde oğluna evde dokuduğu giysiyi verdikten sonra soru sormamasını ve kadınlara saygılı davranmasını öğütleyerek onunla vedalaşır. Ama sonra ölür ve sorumluluk sahibi her "iyi oğlanın" en kötü kâbusunu gerçeğe dönüşür, çünkü evini terk edip kendi yoluna giden çocukların annelerinin öldüğünü doğrulanmıştır.

Ev dokuması giysi Parsifal'in atalarının lanetini simgeler, bu annesi tarafından açılan ve onun olgunlaşmasına engel olan bir yaradır. Giysi üzerinde olduğu sürece annesiyle arasındaki ilişki bağımlılık düzeyinde kalır ve olgunlaşamaz. Annesi bunu yapmasını istemediği için oğlan kâse sorusunu soramaz. Bunun so-

nucunda, gençliğinde yazgını yaşaması için önünde açılan kapıdan geçme fırsatını kaçırmış olur. Böyle bir kapının bir kez daha açılması yıllarını alacaktır. Birçoğumuz gençlik yıllarında Kutsal Kâse gibi, ideal bir eş ya da kendimize uygun bir meslek şeklinde bize sunulan altın olanakları deeğerlendirmeyi başaramaz ve yazgımızla gerçek çağrımızı yakalayana kadar yıllarca beklemek zorunda kalırız.

Hopi, Kelt ve Sahra altı Afrika'daki Yoruba gibi birçok kültürde ergenlik çağına gelen erkek çocuklara yeryüzünü sonsuz annesi ve gökyüzünü değişmez babası olarak kabul etmesi öğretilir. Oğlan gerçek yerinin dünya olduğunu ve biyolojik annesiyle babasının gereksinimlerini daha fazla karşılayamayacağını öğrenir. Çocukların dünyadan korunduğu batı kültürlerinde böyle bir şey söz konusu değildir. Bar mitzvahlar, onaylamalar ve 18. yaş doğum günleri gibi kültürel törenlerin amacı çocuklara olgunluk ve bağımsızlık kazandırmaktır, ne var ki bunlar günümüzde anlamlarını yitirmiş ve yalnızca eğlenmek ya da armağan alışverişi yapmak için düzenlenen şenliklere dönüşmüşlerdir.

Birçoğumuz çocukluğumuzla aramızdaki bağları koparamadığımızdan sorunlarımız için annelerimizi suçlar veya onları çözmeleri için ailelerimize koşarız. Parsifal gibi yaramıza şifa vermemize engel olan aile bağlarına sarılmak yerine, sonunda yaptığını yapmamız ve ev dokuması giysileri üzerimizden atıp dünyadaki gerçek yerimizi bulmamız gerekir.

Kocakarı ve Yüce Varlık

Bizi kaderimize bağlamak için birçok insan işbirliği yapar. Parsifal, Blanche Fleur'ü bulduktan sonra adı saflığın sembolü olan genç kız bir ömür boyu onun esin kaynağı olur, onu saflığı ko-

rumaya ve kötüye karşı savaşmaya iter. Annesinin sözünü dinleyen oğlan, Blanche Fleur'ü baştan çıkarmaya çalışmaz ya da kızın onu baştan çıkarmasına izin vermez ve ona duyduğu sevgiyi hiçbir zaman kirletmez. Birlikte geçirdikleri tek gecede birbirlerine yakınlaşmazlar ve hiçbir zaman ikinci bir gece olmaz.

Blanche Fleur gerçek bir kadın olsaydı, bu "ilişki" bir felaketle sonuçlanan bir komediye dönüşebilirdi. Bütün yaşamınızı ömrü boyunca saf kalacak bir kadın arayarak geçirdiğinizi düşünebiliyor musunuz? Yalnızca bir gece geçirdiğiniz bir kadının özlemiyle yaşadığınızı? Etiyle kemiğiyle hiçbir kadın bu yüceleştirilmiş imgenin yerini tutamaz!

Bu nedenle Blanche Fleur'ü Carl Jung'un "anima"sı ya da içsel kadın imgesi olarak görmek önemlidir. ruhunuzun bütünlüğünü kazanır ve "onun" rehberliğini kabul ederseniz, atalarınızın acılı ve hastalıklı yaşamlarıyla birlikte lanetinden de kurtulursunuz.

Yunanlılar ruhun bu yönüne kişinin yüce varlığı ya da cini veya koruyucu meleği demişlerdir. Yüce varlık ona saygılı ve sadık kaldığımız sürece bize rehberlik yapar. Bir erkek onun içsel rehberliğini kabul ederse, bunun sonucunda büyür ve olgunlaşır. Ama içsel kadın imgesinden kaçarsa, onu fiziksel bir formda bulmak ister ve gerçek bir kadın yerine yüceleştirdiği kadın imgesiyle evlenir. Bilinçaltında içsel kadın imgesini bedenlenmiş haliyle aradığı ve ısrarla eşinin düşlerinin kadınına benzemesini istediği için bir kadında diğerine koşabilir. Aynı şekilde, kadın maddesel güzelliğiyle büyülenen bir kadın hiçbir zaman içsel kadın imgesinin güzelliğini göremez.

Parsifal'in öyküsü bize kendi yüce varlığımıza sadık kalmanın her zaman kolay olmadığını anımsatır. Sarayda bir kocakarının ortaya çıkmasının nedeni budur: onun amacı zırhın altındaki kusurlu adamı açığa çıkarmaktır. Kocakarı (İngilizce'de "zaman" anlamına gelen Yunanca sözcük chronos'dan türemiştir) bir kez

daha kendini gösteren ve ilgi isteyen yüce varlıktır. Birçok mitte, masalda ve efsanede gerçeğin temsilcisi olarak gördüğümüz bu figür, genellikle kahramana duymak istemediği şeyler söyler ve ona ihmal edilmiş ruh parçalarını gösterir. Kocakarı, kent yaşamında karşımıza tatsız bir "gerçekçilik kontrolü" veya önemli bir ilişkinin bozulması, işten kovulma, hastalık, kriz, boşanma ya da varlığımızın merkezini oluşturan bir şeyin kaybı gibi çarpıcı bir yaşam deneyimi şeklinde çıkar.

Parsifal mitinde kocakarının görevi kahramanımıza gerçek bir şövalye ruhuna sahip olduğu halde, içinin sağlıklı olmadığını, onun ruhunu yitirdiğini göstermektir. Parsifal saplantı haline getirdiği dışsal benlik arayışında kendi yüce varlığını yitirmiştir. Öykünün sonuna doğru zırhı maddesel başarılarının hapishanesi haline gelir ve onun içinde kendini kaybeder. Yaşamında sevgi ya da yakınlık yoktur ve bu yüzden anlamlı olan tek şeyin, kâsenin arayışında başarısızlığa uğramıştır.

Kocakarı zaferlerinden hiçbirine değinmeden yalnızca karanlık yönlerini açığa çıkararak onu aşağılayınca, Parsifal çok sarsılır. Değer verdiği her şey bir saçmalık olarak gösterilmiştir. Yıkılmış bir halde yaşamının amacını yeniden gözden geçirmeye ve kendine şu soruyu sormaya zorlanmıştır: "Benim yaşamımın anlamı ne?" Bu Parsifal için bir dönüm noktasıdır, geç de olsa yaşamının arayışına dönmesi gerektiğini anladığı kritik andır.

Artık deneyimli bir insan olmasına karşın, yalnızca her zaman yaptığı şeyi yapmayı bilir. Atıyla zırhını alır ama şövalyelik başarıları onun için bir şey ifade etmemeye başlamıştır. Daha anlamlı bir şey arayışında olduğu halde, kader tekerleğinin içinde sıkışıp kalmıştır, üzerinde annesinin dokuduğu giysiyle ona babasından miras kalan bir rolü oynamak zorunda olduğunu hisseder.

Kocakarı, yaşlı ve bilge bir kadın şeklinde görünen kutsal dişidir, ruhtur. Yıllarca ihmal edildikten sonra yaşamı hiçbir coş-

ku duymadan ve hatasını nasıl düzelteceğini bilmeden yaşadığı konusunda Parsifal'i uyarmak için tekrar su üstüne çıkmıştır. Dindar hacılar Parsifal'e Hıristiyan takviminin en kutsal günlerinden birinde savaş giysilerini giyme nedenini sorduklarında yıkılmış bir haldedir. Onu kadının karanlık yönünün bir başka sembolü olan ormanın derinliklerine götürürler. Yaşlı münzevi onu Kutsal Kâse Şatosu'na götürecek yolu gösterince sesini tekrar bulur ve sorar: "Kâse kime hizmet ediyor?"

Parsifal en sonunda onu babasıyla ağabeyleri gibi kılıcıyla yaşayıp kılıcıyla ölmeye mahkûm eden kaderinden kaçıp ruhun yaşamını yaşamaya başlar. Kutsal Kâse Şatosu Parsifal'in her zaman orada bulunan yazgısına geçişinin metaforudur. Daha önce buna hazır değildir ama sonunda kendi içine bakınca Kutsal Kâse Şatosu ile Kutsal Kâse'nin onu orada beklediğini görür.

Bu öyküden alacağımız derslerden biri şudur: Kader kaçınılmaz gibi görünse de, Kutsal Kâse Şatosu, yani yazgımız her zaman bizi köşede bekler. Hepimizin yaşamında kendimize, "Benim yaşamımın amacı nedir?" diye sorduğumuz dönemler vardır. Parsifal'in öyküsü daha çok erkeklerin bu yaşamdaki arayışlarına ışık tutmak için kullanılır, bununla birlikte kadınlar da aynı çıkmazdadırlar. "Ben bu savaşı ne zaman bitireceğim?" diye sorarlar. "Kılıcımı ne zaman elimden bırakacağım?"

Parsifal miti yaşam yolunda çeşitli hatalar yaptıktan sonra, gerçek doyumu bulmak için bazı şeyleri, buna ister Tanrı, ister yaşamın çağrısı ya da Kutsal Kâse'nin farklı bir formu deyin, kendimizden daha büyük bir güce bırakmamız gerektiğini söyler. Daha sonraki bölümlerde "tanrı-beynin" özelliklerini inceleyecek ve bu arayışın üzerinde duracağız.

Beynin Dört Bölgesi

Arthur dönemi efsanelerinin ortak düş gücümüzde böylesine yer etmesinin bir nedeni vardır, yazgımızı keşfetmek için gerçek yaşamda yapmak zorunda olduğumuz yolculuğu çok iyi betimlerler. Aynı şekilde, biz de bizi yazgımıza götüren yolculuğu birçok yılda ya da yaşamda yapabiliriz veya yolculuk tekniğinin yardımıyla kutsal ve mitolojik bölgelerden çok daha kısa bir sürede geçebiliriz.

Laikalar için yolculuk düşsel bir egzersiz değil, gerçeğin kendisidir. Batılılar emirler ve kurallarla yönlendirilirler, bu nedenle bizim için bunu anlamak çok güçtür. Biz fizik yasaları gibi güvenilir kurallarla düş ürünü şeyler arasında bir ayrım yaparız. Ama Laikalar her şeyin düş ürünü olduğuna inanırlar. Algıladığımız her şey iç dünyamızın yansımasıdır ve dünya bizim ruhumuzun durumunu kusursuz bir biçimde dışarı yansıtır. Geçmişin kâhinleri bizim düş ürünü olarak gördüğümüz şeyleri fiziksel dünya kadar gerçek ve somut kabul ederler.

Düş dünyasına geçmek için günlük sıradan bilinçten çok farklı özel bilinç durumlarına girmemiz gerekir. Laikalar ile Budistlerin "sessiz zihin" olarak tanımlanan bilinç durumu mistikler, keşişler, azizler ve yogiler tarafından da geliştirilmiştir. Bu yükseltilmiş bilinç bizim tanrı-beynimize ulaşmamızı sağlar.

Bilinci yaratan bizim beynimiz değildir, bilincin kendini algılamak için beyni yaratmış olma olasılığı daha fazladır, ancak beyinde belli farkındalık durumlarına girdiğimiz zaman etkinleşen bölgeler vardır. Öfkelendiğimizde beynin yalnızca belli bir bölgesi etkinleşir ama neşe, sevgi ya da meditatif mutluluk duyduğumuzda etkinleşen merkez farklıdır. Bunun nedeni insan beyninin farklı evrimsel aşamalarda gelişen dört ayrı "alt beyin"den oluşmasıdır. Bunların her biri insan doğasının farklı bir yönüne hükmeder:

1. İlkel **sürüngen beyni** bedenin solunum, vücut ısısı ve diğer otonomik sistemlerin kontrolü gibi biyolojik işlevlerini yerine getirir. Zamanı öğünler ve seks arasındaki süreyi ölçerek değerlendiren bu beyin için yazgı, yaşamın korunması ve sürekliliği demektir. Milyonlarca yıl önce evrimleşen sürüngen beyni medullayla beyincikten oluşur.

2. Daha karmaşık bir yapısı olan duygusal **limbik beyin** aile ve kültürün yöneticisidir. Bir beysbol eldiveni gibi sürüngen beynini içine alır. Hem bireyin hem de içinde bulunduğu toplumun iyiliğini göz önünde bulundurarak toplumu bir arada tutar. Din ve hukuk limbik beynin ürünleridir. On Emrin beşinin, yani cinayet, hırsızlık, yalancılık, zina ve kıskançlığın yasaklanması bu bölgenin güdülerinin kontrolü için geliştirilmiştir. Kısaca "dört temel güdü" olarak tanımlayabileceğimiz içgüdüsel programları nedeniyle ben buraya "maymun beyni" demeyi yeğliyorum.

Çocukluğumuzda bir travma geçirir veya yaralanırsak, maymun beyninin programları bizde maddeye karşı düşkünlük yaratır, yabancılara düşman gözüyle bakmamıza, kitle imha silahları üretmemize, gereğinden fazla yiyip içmemize, önümüze gelenle cinsel ilişkiye girmemize ve bilinmeyenin korkusuyla yaşamamıza neden olur. Bu, batıl inancın ve ilkel dinlerin beynidir. Zamanı güvenlik, korku ya da tutku anları olarak deneyler. Kader işbaşındayken sürücü koltuğunda maymun beyni oturur ve yazgı karşı koyulmaz bir güvenlik arzusuyla bastırılır. Şamanlar binlerce yıl önce daha sonraki bölümlerde göreceğimiz yolculuk tekniklerinin limbik beynin dört temel programını geçersiz kıldığını ve bizi korku, öfke, yetersizlik ve tutkudan özgürleştirdiğini keşfetmişlerdir.

3. **Neokorteks** ya da "yeni" beyin ilk olarak 100.000 yıl önce evrimsel bir kuantum sıçraması sırasında gelişmiş ve insan beyninin büyüklüğü daha sonraki on kuşak boyunca iki katına çıkmıştır. Bütün yüksek memelilerin neokorteksi vardır ve bu bizim "bilimsel beynimizdir." Saati keşfeden beyin olduğu için zama-

na bağımlı olarak yaşar.

Neokorteks girişimcilerle kâşiflerin güçlü bireysel beynidir. Sanayi devrimi, uzay yarışı, anayasa ve insan hakları beyannamesinin yaratıcısı bu beyindir. Neokorteks için yazgı, kitlelerden ayrı bir birey olmaktır. Yerel diktatörler ve kabile şefleri tarafından yönetilen toplumlar hâlâ sürü anlayışını bireysel özgürlükten üstün tutan limbik beyinlerinin kontrolü altında oldukları için bizim demokrasi isteğimizi anlayamazlar.

4. Bütün yüksek memelilerde var olan **prefrontal korteks** ya da **tanrısal beyni** gerçek anlamda balina ve yunuslarla paylaşırız. Alnımızda, kaşlarımızın üzerinde yer alır. Neanderthallerde bu beyin parçası olmadığı için "düşük kaşlılar" olarak bilinirlerdi.

Görüntüleme çalışmaları mistik ve spiritüel deneyimler sırasında prefrontal korteksin aktif olduğunu göstermektedir. Bütün yaşamla birlik deneyimi samadhi durumuna giren Budist rahiplerin beyinlerinin yalnızca bu bölgesinde sinirsel aktivite vardır; meditasyon da bu bölgenin elektriksel aktivitesinde önemli değişiklikle yaratır. Tanrısal beyin bireyselliği aşar, her şeyle bir olmak ister ve maymun beyninin saldırgan ve korkulu güdülerini düzenler. Zaman bu beyin için akıcıdır, düşlerde olduğu gibi hem ileriye, hem de geriye doğru akar.

Uyanışlar

Bizim ilk uyanışımız ölümlü olduğumuzun bilincine vardığımızda maymun beyniyle olur, bu genellikle otuzlu ya da kırklı yaşlarda gerçekleşir. Hayvanlar ölümün bilincindedir ama öleceklerini düşünemezler. Aynı şekilde, çocuklar da hayvanların, arkadaşların veya akrabaların öldüklerini bilirler, ancak aynı şeyin kendi başlarına geleceğini ya da bunun değişmez bir kural oldu-

ğunu anlayamazlar. Maymun beyni ölüm korkusuyla yaşar.

İkinci büyük uyanış transtemporal doğamızın, yani ölümsüz, sonsuz benliğimizin bilincine varmamızla birlikte tanrısal beyinle gerçekleşir. Tanrısal beyin bilinçliliğin ölmediğini bilir ve hayatı korkusuzca yaşamamızı sağlar. Bazı yetenekli bilim adamları, sanatçılar, şamanlar ve mistikler en güzel çalışmalarını üretmek için onun gücünden yararlanırlar. Şair Samuel Taylor Coleridge böyle bir trans yolculuğunun ardından bir oturuşta "Kubla Khan" adlı şiirin tamamını yazmıştır. Mozart bütün bir senfoniyi kafasının içinde duymuş ve müzik devam ederken notaları büyük bir hızla kâğıda dökmüştür. Parsifal'i Kutsal Kâse Şatosu'na götüren ve kâsenin kime hizmet ettiğini keşfetmesini sağlayan bu beyindir.

Parsifal'in Yolculuğu ve Bizimki

Parsifal miti bize ancak kutsal amaçlara hizmet ederek şifa bulabileceğimizi öğretir. Bu, bencilce kişisel isteklerin ötesine geçen tanrısal beynin görevidir. Parsifal kâse sorusunu sorup kendini onun hizmetine sununca, Balıkçı Kral ile şövalyeler ve leydiler şifa buldular. Parsifal'in bir ömür boyu süren arayışı, biz bir an önce kaderin ötesine geçmek istesek bile, bizi yazgıya götüren yolu her zaman bulamadığımızı gösterir.

Sizin yazgı yolculuğunuz Parsifal'in arayışı gibi geçilmesi zor çeşitli engellerle dolu olacaktır. Sizi kocakarının gözlerinin içine bakmaya ve şifa bulmamış parçalarınızı bir araya getirmeye zorlayan karanlık koridorlardan geçeceksiniz. Eski yaşamlarınızdan çocukluk yıllarınıza kadar bütün geçmişinizi keşfedeceksiniz. Dağılmış ruh parçalarınıza şifa vererek yitik kadın imgenizi, yani yüce varlığınızı kazanacak ve ev dokuması giysisiyle annesine

bağlanan Parsifal gibi, sizi atalarınıza ya da genlerinize bağlayan sözleşmeleri keşfedeceksiniz. Yaşamı dolu dolu yaşamanız için size gelen yardımı kabul etmeyi de öğreneceksiniz. Bu, Parsifal'in ona yazgısına açılan kapıyı açacak sihirli soruyu sormak için sesini bulmayı öğrenmesine benzer.

Daha sonraki bölümlerde tanrısal beynin özgün durumlarına erişmeyi öğreneceksiniz. Kullanacağımız yolculuk tekniği binlerce yıldır Laikalar tarafından uygulanmaktadır. Bu deneyimli şifacılar "yolu olmayan bir yol" izlerler; aynı şekilde, siz de kaderinizin sınırlarının dışına çıkmak için kendi yolunuz boyunca ilerleyeceksiniz. Alt ve Üst dünyalara, yani geçmişle geleceğe yolculuk yapmayı öğrendikçe, nörobilimcilerin dilinin yerini Laikalarınki alacak. Ama önce yolculuk yapacağımız yeri daha iyi tanıyalım.

3. BÖLÜM



Ruhun Haritasını Çıkarmak

Yaşlı adam gündoğumundan beri zihin açıcı çayını hazırlıyordu. Güneş yağmur ormanının üzerine doğduktan bir saat sonra her birimizin elinde bu acı içecekle dolu birer bardak tutuşturdu. Bu, efsanevi ölüm asması ayahuasca çayıydı.

Amazon Laikaları, biz batılıların "bilinçsizlik" ve "bilinçüstü" olarak tanımladığı üst ve alt dünyalara yolculuk yapmak için zamanın dışına çıkmak gerektiğine inanırlar. Ölüm asması, o kocakarı gibi bize ölen parçalarımızı göstererek bunu yapmamıza yardım eder. Acımasız cadı korkulardan yargılara kadar içimizde gizli kalan her şeyi bize gösterir. Sonra, şaman onların her hücrenizi saran köklerini söker ve hepsini içinizden çekip çıkarır, buna "ölüm çıkarma" denir. Yağmur ormanının bu tarafındaki inanca göre, içinizdeki ölüm bir kez çıkarsa, bir daha asla onun tutsağı olamazsınız, çünkü siz artık yaşamın tutsağısınızdır. Ölüm avını zamanın içinde izler ve her dakikanın, her saniyenin sonunda bizi bekler. Zamanın dışına çıktığınız anda ölüme görünmez olursunuz.

Ormanın nabzı gece atar. Günün hiç susmayan bunaltıcı tıslaması yerini milyonlarca böceğin korosuna bırakır. Bir yerden bu tempoya eşlik eden titreşimli bir

mırıltı geliyordu, o tarafa baktığımda yaşlı adamın ayışığı vurmuş gölün önündeki siluetini gördüm. Mırıltısı ormanın sesleriyle uyum içindeydi. Şarkısının sözlerini anlayamıyordum ama dört ayrı yöne bakmak için her dönüşünde dizeler değişiyordu.

"Bu gece ölümü senden çıkaracağız," dedi bana.

-Alberto'nun günlüğünden

Yıllardır ruhun arayışında olan psikoloji onu önce kalpte, sonra beyinde aradı. Onun varlığına ilişkin bir kanıt bulamayınca ruhun keşfini sanatçılarla şairlere bıraktı ve pes etti.

Öz, bu dünyaya gelmemiz için bize öncülük yapan, ancak varlığı bizim yaşamımızın çok ötesine dayanan temel parçamızdır. Laikalara göre ruh, bu yaşamın öncesindeki birçok yaşamımızın anılarını barındıran, bunun yanı sıra gelecekteki varlığımızı da etkileme gücüne sahip olan sekizinci çakradır.

Büyücü doktorlar bu parçamızı iyi geliştirildiğinde büyüyüp meyve veren bir tohuma benzetirler. Meşe palamudu içinde görkemli meşenin bilgilerini barındırır ama ağaç olabilmesi için gelişmeye gereksinimi vardır. Olgunlaşma sürecinden geçmezse, içinde kullanılmamış bir potansiyel barındıran sert kabuklu bir yemiş olarak kalır; aynı şekilde, bir filize iyi bakılmazsa, ya solar ya da gerçek anlamda büyüyemez.

Öz yolculuğu her birimizin içindeki büyük cevheri geliştirme tekniklerinden biridir. Akıl hocamın bir keresinde bana dediği gibi: "Biz yalnızca mısır değil, tanrı yetiştirmek için buradayız." Bu kitapta, yolculuk sürecini kullanarak köklenip büyümeleri ve tanrısal doğamızın tomurcuklanmasına olanak veren ortamı hazırlamaları için tohumları filizlendirmeyi öğreneceğiz. İhmal edilen tohumlar acı meyve verirken, iyi bakılanlar hem kendimiz, hem de başkaları için tatlı bir ürün verecek. Yalnızca baktığımız

tohumlardan meyve alabileceğiz.

Eski bir Cherokee öyküsü vardır, bir adam torununa şöyle söyler: "Benim içimde savaşan iki kurt var. Birinin kalbi öfke ve nefret dolu, diğeri cömert ve sevecen. Oğlan hangisinin kazanacağını sorunca büyükbaba yanıt verir: "Benim beslediğim."

Bütün Yaşamın Kaynağı

Laikalar bizim psikolojide bilinçaltı olarak tanımladığımız yere alt dünya derler. Burası bizim güç tohumumuzun bilinçli farkındalık yolculuğuna başladığı zengin, nemli, dişil topraktır.

Mitolojide dişinin genellikle üç ayrı yüzü vardır: bakire, anne ve kocakarı. Bunların hepsi aslında aynı ilk örneğin, yani yaşam kaynağı dünyada toprağın derinliklerinde yaşayan, daha doğrusu, toprağın bedenlenmiş hali olan Büyük Annenin farklı yönleridir. O İnkaların Pachamama'sı, bizim geldiğimiz ve geri döneceğimiz annesidir. Batı mitolojisine göre, biz dünyanın toprağından gelmişizdir ve "tekrar toprağa döneriz."

Amerika'nın yerli kültürleri yaşamın tamamının gizli alt dünyadan filizlendiğine inanır. Ruhun bir parçası kırılırsa, dünya ananın karanlık, dişil rahmine döner ve biz bunun verdiği acıyı gidermek için geride bıraktığı boşluğu başka şeylerle doldurmaya çalışırız. Alt dünya, tohumu besleyen toprak örneğindeki gibi, şifa bulmak ve yenilenmek için yolculuk yapabileceğimiz yaşayan ve yaşam veren bir yerdir.

Batılılar konusunda yanlış bir görüş vardır, Yahudi ve Hıristiyan öğretisiyle Yunan ve Roma mitolojisi alt dünyayı yalnızca ölülerin gömüldüğü bir yer olarak gördüğü doğru değildir. Yeraltının derinlikleri bizim için cehennem, ateş ve kükürt demektir, biz oranın acı ve işkence yeri olduğuna inanırız. Ayrıca, top-

rağı kendi yaşamlarımızın kaynağı olarak görmeyiz. Geldiğimiz yeri görmek için atalarımızın düşsel resimlerine ve biyolojik akrabalarımızın fotoğraflarına bakarız. Batıda biz toprağın değil, insanların çocuklarıyızdır.

Misyonerler doğa anaya büyük bir hayranlık duyan Amerikan yerlilerine yukarısının cennet, aşağısının cehennem olduğunu söylediklerinde, yerliler bunu şaşkınlıkla karşıladılar. Bütün yaşamın kaynağı olan dünya ananın ruhların sonsuz lanet içinde acı çektikleri ve günahlarının bedelini ödedikleri korkunç bir yer olduğunu kabul edemiyorlardı. Onlar için dünya yenilenmenin gerçekleştiği bereketli bir yerdi, insanın ilk tohumunun travma ya da acı sonucunda dağılan parçalarını bir araya getirmek için yolculuk yaptıkları zengin bir kaynaktı.

Alt dünyada ona verilen ağır cezalara dayanamadığı için evden kaçan yedi yaşında bir çocuk ya da daha önceki yaşamda yakılarak idam edildiği için yitirilen tohumun gücünü bulabiliriz. Büyük Anne'nin karnı alt dünya, dağılmış ruh parçalarımız güvenli bir biçimde günlük yaşamın orta dünyasına getirilmeye hazır olana kadar onları koruyan yerdir.

Alt dünya tarafından temsil edilen karanlık görmek istemediğimiz şeylerin gizlendiği yerdir. Sözgelimi, benim hastalarımın arasında çocuklukta tacize uğrayan birçok insan vardır. Psikolojide önce bu deneyimin nasıl bastırılmış olabileceğine ve bilinçaltına nasıl gömüldüğüne bakarız, sonra psikoterapi yoluyla onu yüzeye çıkarıp anlamaya çalışırız. Ancak ruh konusundaki anlayışımızın ne kadar kısıtlı olduğunu bilen Carl Yung şöyle söylemiştir: "Bizim bireysel psikolojimiz ve ilk örneklerimiz çok önemli belirleyici güçlerdir. Onlar bizim mantığımızın ve uygulamalı zekâmızın ötesinde gerçek olayları yaratırlar.... İnsanın kaderini belirleyen ilk örneklerdir."

Taciz ya da travma sonucunda çocuğun ruhunun bir parçası kopar ve biyolojik annesinin ona veremediği korumayı bulmak

için ilk örnek Büyük Anne'nin dünyasına gider. Çocuk bu ruh parçasıyla birlikte gelişimi için gerekli yaşam enerjisinin bir parçasını da yitirir.

Ben böyle biriyle karşılaştığımda gelişim bölgelerinin çok küçük yaşlarda zarar gördüğünü anlayabilirim. Diyelim ki, 40 yaşındaki biri eşiyle kavga ederken 12 yaşındaki bir çocuğun duygu ve davranış örneklerini sergiliyor. Bu onun ruh yitiminin bu yaşta olduğunu ve ondan sonraki gelişiminin olumsuz etkilendiğini gösterir. Benim görevim şifa bulup gelişimini tamamlaması için yitik ruh parçasını bulmak ve varlığının parçası olarak ona tanıtmaktır. Bunun için hastamın geçmişte yaşadığı bir olayı anımsaması gerekir, bu genellikle onun unuttuğu bir şeydir. Geçmiş yaşamında ölümüne ya da acı çekmesine neden olan bir olay ya da bu yaşamından bir travma olabilir, bunu "gördüğü" zaman hızlı bir şifa süreci başlar.

Geçmiş yaşam araştırıcısı ve yazar Dr. Brian Weiss, geçmiş yaşamlarındaki olayları anımsadıkları zaman fiziksel ve duygusal semptomlarından kurtulan hastalara ilişkin yüzlerce vaka rapor etmiştir. Ben bu acılı olayların dönüşümünün sürecin yalnızca ilk aşaması olduğuna inanıyorum. Bunun yanı sıra, ruh parçasının geri dönmesi için ona dil dökmeniz, artık işinize yaramayan eski ruh sözleşmelerini yırtıp yerine yenilerini yazmanız ve sonunda sizi bugüne uyarlayabileceğiniz bir geleceğe götürecek yazgıyı izlemeniz gerekir.

Ben hem psikoloji eğitimi gördüğüm, hem de Laikaların geleneklerini öğrendiğim halde, bir ruh kazanma seansının psikoterapinin yıllarca yapamadığı şeyi yapabildiğini gördüm. Yaşamda saflık ve güven kazanmak için eski ruh sözleşmelerini yeniden gözden geçirmek ve ruh kazanma yolculuğu sırasında oluşan kısıtlayıcı inançlardan kurtulmak gerekir. Ayrıca, ruhun dili bizim terapi ve danışmanlıkta kullandığımız dilden çok farklıdır. İmge, mitoloji, ilk örnek ve gizem açısından zengindir; şiir ve büyü doludur; sezgilere ve sevgiye hitap eder. Terk edilmişlik, korku,

güvensizlik ve çocukluk travmaları, bunların hepsi aklın ürünüdür. Çocukluğumuzu tanımlamak için yalnızca bu sözcükleri kullanırsak, bu ruhun kendi sözcüklerini unuttuğumuzu ve ruhumuzu yitirdiğimizi gösterir.



Four Winds Society'de öğrencilerim başkaları için ruhu geri kazanmayı öğrenirler, bu ince bir sanattır. Öğrencilerimden Claire, annesi Anne'in yaşamının sonunda yolculuk tekniğini kullanarak ailesine yardım etmeyi başardı. Gördüğü kemoterapi sonucunda ortaya çıkan kan pıhtılaşması nedeniyle hastaneye yatırılan Anne'de böbrek yetmezliği başlamış ve toksik şoka girmişti. Claire'in öyküsü şöyledir:

Annem huzursuzdu ve bütün çocuklarından uzaklaşmıştı, torunlarını bile umursamıyordu. Sinirli, hasta ve yorgundu, ziyaretçi istemiyordu. Durumunun kritik olduğunu ve ölümden çok korktuğunu biliyordum. Yolculuğu onun yitik ruh parçasını bulmak ve verdiği yaşam savaşında ona ümit vermek için yaptım. Yolculukta çok güzel bir beyaz ışık gördüm, yüreğim onun sevgisi ve güzelliğiyle doldu. Bu ışığı geri getirdim ve uykusundayken annemin kalp çakrasına üfledim.

Yaklaşık 15 dakika sonra gözlerini açan annem bana öyle büyük bir sevgiyle baktı ki, gözlerim yaşardı ve bir an için kalbimin duracağını sandım. Işıldıyordu! Bütün varlığından dışarı fışkıran enerji soluk alıyordu. Erkek kardeşim elindeki telefonu düşürdü ve çok güzel göründüğünü söyledi. Birkaç saniye şaşkınlıkla ona baktık. Sonra tekrar gözlerini yumdu ve uyudu. Bu onun sağlığını nasıl etkilerse etkilesin, yapmam gerekeni yaptığımı hissettim.

Daha sonra doktor geldi ve yapabilecekleri hiçbir

şey kalmadığını söyledi, yaşam desteğini kestiler. Doktorla konuşurken çok sakindim, yaptığı her şey için ona teşekkür ettim.

Annemin bütün çocukları, torunları, yeğenleri, kuzenleri ve kardeşleri onu görmeye geldi. Birileri odaya girdiğinde uyanıyor, onlara sevgiyle bakıyor, onları ne kadar çok sevdiğini söylüyor ve sonra tekrar uykuya dalıyordu. Sevgisi her geleni derinden etkiliyordu. Çocuklar onun sözlerini bize aktarırken çok duygulandılar: "Elimi tuttu ve beni sevdiğini söyledi. Sen çok özel bir insansın dedi."

Annem hiçbir zaman duygularını belli etmezdi, her gelenle böyle bir iletişim kurması hepimizi çok şaşırttı. Ölmek üzere olduğunu kabullenemiyordu ama içinde hiç korku yoktu, yalnızca sevgi vardı. O akşam huzur içinde öldü.

Bu ruh yolculuğu annemin ruhunun yitik parçasını geri getirdi, bir kez bütünleştikten sonra geçmişle bağlantısını kopardı ve sevgisini ifade etti.

Hepimizin kopmuş ruh parçaları vardır. Onları geri aldığımız anda yaşamımızda önemli değişiklikler olur.

En Derin Sularda Avlanmak

Alt dünyanın bilinçsiz, geniş topraklarında anima, yani bizim güvenmeyi ve sevmeyi bilen saf dişil yönümüz gömülüdür. Bu, çocuklukta ya da geçmiş yaşamda geçirdiğimiz travma sonucunda terk ettiğimiz veya bizden alınan parçamızdır. Biz yaralı par-

çamızı geride bırakır ve yaşama devam ederiz.

Yitik parçayı bulmak ve ruha şifa vermek için onun daha önce hiç gitmediğimiz en derin sularında avlanmamız gerekir. Kıyıdan biraz açıkta günlük endişelerimizi yeniden biçimlendirdiğimiz yerde böyle bir şifa bulamayız. Psikolojinin araçları ruhun kendi bölgesinde yetersiz kalır. Psikoloji oltasına yem takan, sonra onu suya atan ve yakalayabildiği her şeyi bilinç güvertesine çeken bir balıkçıya benzer. Peşinde olduğumuz avı yüzeye çıkarmak için suya atlamamız, akıntıyı izleyerek alt dünyaya gitmemiz ve onun gizemlerini keşfetmemiz gerekir. Ancak o derin sularda bulduklarımız bizi huzursuz edebilir, hatta korkutabilir.

Özümüzün yitik parçalarıyla yüzleşmek istediğimizi düşünebiliriz ama bunu yaptığımızda korkularımız genellikle bizi onlardan kaçmaya iter; ne de olsa, itici ve ürkütücüdürler. Psikolojide kendimizi çözümlemeyi öğreniriz ama ruh kazanımında bu yitik ruh parçaları ne incelenir, ne de yadsınır, yalnızca onları kabullenip şifa verir ve tekrar varlığımızla bütünleştiririz.

Tabii ki bu kolay bir süreç değildir. Alt üst olmuş bir dünyada yaşadığınız için yaşamınızı yeniden düzenlenmekte zorlanabilirsiniz. Kendi kendinize, "Şimdi çok işim var, bununla uğraşamam. Bunu yarın yaparım ya da önümüzdeki hafta veya seneye." diyebilirsiniz. Ancak şunu unutmayın, yitik ruh parçaları geri alınmak ve onlarla tekrar bütünleşmek istediğinden, insanlar ruh kazanımı için bana fiziksel rahatsızlıklar ya da ruhsal sorunlarla gelirler.

Yitik ruh parçaları yaşamınızı bir kuyruk döngüsüne çevirmeden önce onları geri kazanmanız önemlidir. Bunu alt dünyaya, ruhun kendi topraklarına yolculuk yaparak gerçekleştirebilirsiniz. Laikalar yitik ruh parçalarını görüp konuşabileceğimiz, hatta şifa vererek kurtarabileceğimiz varlıklar olarak gözlerinde canlandırırlar. Sözgelimi, sizin kaba doğanız siyah pelerinli kötü bir adam, kırılgan yapınız da korkmuş küçük bir kız olarak canlan-

dırılabilir.

Özünüz çocukluğunuzda parçalandıysa, geri alacağınız küçük kız kendiliğinden büyümeyecektir. Bu ruh parçasını kazandıktan sonra kendini güvende hissederek büyümesi ve olgunlaşması için ona yardım etmeniz gerekir. Ona bakıp beslemeli ve yaşamınızda yer vermelisiniz. Bazen hastalarımın onlardan kopan küçük kızı benimle konuşur ve şöyle söyler: "Neden geri dönecekmişim? Bu kadın yaşamında daha fazla sevgi ve mutluluk istediğini söylüyor ama bana ayıracak zamanı yok."

Ancak bu ruh parçasına zaman ayırırsanız, çok çabuk büyüyebilir ve yaşamınızı değiştirebilir. Bu nedenle ruh kazanımı için bana bir hasta geldiğinde ona soruyorum: "Şimdi buna ayıracak zamanınız var mı ve bu konuda kararlı mısınız? Sizi büyük bir değişim bekliyor. Ruhunuzun yitik parçası sizinle eve gelecek ve yaşamınızı yeniden düzenlemenize yardım edecek."

Öz kazanımının bir bulmacanın son parçasını yerine koymaya benzediğini ve bunun bütün sorunlarınızı çözeceğini sanmayın. Genellikle tam tersi olur. Bir arkadaşım bir keresinde bana şifa bulmanın yaşamını mahvettiğini söyledi. Ruhunun yitik parçasını bulmak kırılgan ve sağlıksız dengesini bozmuştu ama bu arada kendine daha iyi bir yaşam kurması için ona bir yol açmıştı.

Alt Dünyanın Haritasının Çıkarılması

Tıpkı uzun bir yolculuğa çıkan bir yolcu gibi, hedefinizi saptamak için önce sizi oraya götürecek haritayı okumanız gerekir. İlk yolculuğunuzda yeryüzünün çok derinlerindeki alt dünyanın planını keşfedeceksiniz. Unutmayın, siz alt dünyanın "gerçek dünya"dan tamamen farklı sanal bir yer olduğunu düşünebilir-

siniz ama Laikalar hem gerçek, hem de sanal dünyayı gerçek olarak deneylerler. Bir Laika için düşünce, düş ve görüntüler maddesel dünya kadar gerçektir. Şamanlar için doğaüstü bir dünya yoktur, her şey doğaldır, düşlerin ve düş gücünün yardımıyla görünen ve görünmeyen dünyaları ziyaret edebiliriz.

Alt dünyanın haritasını öğrenmek bir kütüphaneyi tanımaya benzer. Kütüphanede bize her şeyin yerini gösterirler, dergileri, edebiyat ve referans kitaplarını nerede bulabileceğimizi öğreniriz ama ancak kitap alıp okumaya başladıktan sonra oranın gerçek boyutlarını anlayabiliriz. Zor bulunan eski kitaplar, oturup okuyabileceğimiz sakin bir köşe ve bizi uzak ülkeler hakkında bilgilendiren öyküler keşfederiz. Yolculuğun yardımıyla varlığımızın geçmişin, bugünün ve olası geleceğin peyzajını, sınırlarını ve deneyimlerini bulunduran "yaşayan kütüphanesi"ne ulaşırız. Ancak bizim yaşamımızın kütüphanesi, bilgi ve deneyimlerin düzenli bir biçimde raflarda dizilen yayınlarda güvenle saklandığı gerçek bir kütüphaneden farklı olarak gizemli, değişken ve deneyseldir.

Yolculuk yaptıkça şamanlar gibi alt dünyanın dağlarıyla ormanlarının bilinmeyen yasaklanmış köşelerinin, açıklıklarının, yarıklarının ve girişlerinin haritasını çıkarmaya başlayacaksınız. Yol boyunca kendi haritanıza bu toprakların taslağını çizeceksiniz, zamanla dış hatlarını tanıyacak ve bazı sırlarını çözeceksiniz. Böylece yitik ruh parçalarınızı bulup yazgınıza şifa vermek için alt dünyaya döndüğünüzde kolaylıkla yolunuzu bulabileceksiniz. Ancak California'nın başlıca karayollarını ve sokaklarını gösteren bir kent planı yapabileceğiniz gibi, yürüyüş yollarını izleyerek ya da kuşların göç yollarını gözleyerek bütün eyaletin haritasını da çıkarabilirsiniz.

Üzerinde çalışacağımız harita ruhu dört odacıklı kalp gibi dört ayrı odaya bölünmüş olarak gösterir. Yolculuk sırasında deneylediğiniz düş benzeri bilinç durumunda ruhun bu dört odasını ziyaret edecek ve her birinin içindeki bilgiyi, bilgeliği, acıyı

ve yetenekleri keşfedeceksiniz (bu Kısım 2'de daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır).

Ben sizin kullanacağınız haritayı çıkarmak için büyücü doktorlar tarafından çizilen eski haritaları inceledim ve çağdaş gözlere tamamen yabancı gelebilecek yolları saptadım. Ancak, haritanın alt dünyanın kendisi olmadığını anımsamakta yarar vardır. Bu harita Hawaii'den geldiği halde kışın sizi ısıtmayan bir posta kartına benzer, yalnızca geçmişinizin topraklarını keşfetmenize yardımcı olacak bir araçtır.

Alt Dünyaya Gidiş

Yolculuk süreci sizi güçlü bir enerjiye sahip bir dünyaya götürecek. Güvenliğiniz için yolculuk öncesinde kendinize kutsal bir mekân yaratmalısınız.

Geleneksel toplumlarda şaman yolculuğu sırasında dua eden yardımcıları tarafından korunur. Yardımcılar şifacı bedenini terk ettiğinde fiziksel formunun zarar görmemesi için kutsal mekânı tutarlar. Kutsal bir mekân yaratmak bilinçsizliğin sınırlarında güvenle yolculuk yapmanızı sağlar, ancak ruh kazanımının uzun zamandır bastırdığınız bilinçsiz anıları su üstüne çıkarabilecek derin bir süreç olduğunu unutmamalısınız. (Bu konuda profesyonel eğitim görmeyen birinin ruh kazanımı için bir başkasına yardım etmeye kalkışmaması gerekir.)

Eski kültürlerde kutsal mekân olarak genellikle Machu Picchu ya da Teotihuacán'daki Toltec piramitleri gibi tapınakları ve tören alanları olan yerler kullanılır. Amerika'nın yerli kültürlerinin birçoğunda kutsal törenlerin yapılması için kivalar inşa edilir, bunlar içine ahşap bir merdivenle girilen yuvarlak yeraltı yapılarıdır. İçeride bir ateş çukuru, havalandırma deliği ve yerde ka-

zılmış küçük bir çukur vardır. Sípapu adı verilen bu çukur bizi alt dünyaya bağlayan bir geçit oluşturur. Buraya ancak belli bir eğitim gördükten sonra inisiye olmuş ayrıcalıklı insanlar girebilir. Kiva kullanılmadığı zaman alt dünyaya geçişin önlenmesi için sípapu kapatılır.

Bunların hepsi kutsal yerlerdir ama duanın gücüyle dünyanın herhangi bir yerinde kutsal mekân yaratılabilir. İlk yolculuğa çıkmadan önce, kendi kutsal mekânınızı yaratmak ve nöbetçiyle tanışmak için geleneksel bir dua öğreneceksiniz.

Nöbetçi

Çağdaş insanın alt dünyası, insanlığın bütün neşesini bireylerin içine attığı ya da yadsıdığı acıyla karıştıran bir yerdir. Yolculuğa gerektiği gibi başlamayan bir şaman korumasız olur ve nöbetçi tarafından geri çevrilme tehlikesiyle karşı karşıya kalır, daha da kötüsü, atalarının topraklarında yaşayan hayaletler tarafından taciz edilir. Zehirli enerjilerle kirlenip onları orta dünyaya taşıyabilir. Bu nedenle alt dünyanın kurallarına ve orada karşılaştığımız varlıklara saygılı davranmalı ve geri dönerken kapıyı arkamızdan kapamalıyız.

Yolculukta ışıldayan bedeninizin alt dünyaya indiğini düşleyeceksiniz. Orada ruhun topraklarının bekçisiyle karşılaşacaksınız. Bu, bilinçsizliğin girişini koruyan ve her kültürde farklı adlarla anılan düş ürünü bir varlıktır. Eski Yunanlılar onu ölüm nehri Styx üzerinde ruhları taşıyan kayıkçı Charon ve üç başlı vahşi nöbetçi köpeği Cerberus olarak betimlemişlerdir. Tantrik Budizm'de bu toprakların bekçiliğini öfkeli tanrı Mahakala yapar. İnka öğretilerinde alt ve orta dünyaları birbirine bağlayan bir halat ya da sarmaşıkla betimlenen bu nöbetçi Huascar, yani

"bir araya getiren" olarak bilinir. Nöbetçi kadın veya erkek olabilir, bazen de çift cinsiyetlidir ve kimi zaman kadın, kimi zaman erkek olarak kendini gösterir.

Alt dünyaya yaptığınız yolculukta nöbetçiyi çağırıp ondan giriş izni ve rehberlik istemelisiniz. O Yaşam ve Ölümün Efendisidir, mevsimlerin nöbetçisidir, dünyanın yenilenmesini o sağlar. Dört odada yapacağınız yolculukta size eşlik edecek ve danışmanlık yapacak akıllı bir arketiptir.

Tanıdık rehberler isteyebilirsiniz ama onunla yüzleşirken psikolojik ya da dini bir yükünüz olmayacağından tanımadığınız bir nöbetçiyle çalışmanız daha yararlı olabilir. Ondan bir beklentiniz olmayacağı için önyargılarla kösteklenmeyen bir deneyim yaşayabilirsiniz. Ne var ki onun tarafından kutsanmadan alt dünyaya giremezsiniz. Bunu yaparsanız, orada sıkışıp kalabilirsiniz, çünkü sizi oradan çıkaracak olan içeri girmenize izin veren nöbetçidir. Ancak, ne kadar önemli bir varlık olursa olsun, nöbetçinin yolculuğun seyrini değiştirecek gücü yoktur. Bu güç yalnızca size verilmiştir.

İlk yolculuğunuzda dünya ananın karnındaki kutsal bahçeyi, sizin özel cennetinizi ziyaret etmeyi öğreneceksiniz. Bu arada Büyük Anne ve kadın imgesiyle ilişkilerinizi de yeniden düzenleyeceksiniz. Toprağın içine girdiğinizi ve güzel kokulu çiçekler ve derelerle çevrili, güneşli kutsal bahçeye doğru gittiğinizi düşleyeceksiniz. Yenilenmek ve şifa bulmak için cennetinizi istediğiniz kadar ziyaret edebilirsiniz. Orada kendi Kutsal Kâse'nizi bulmanız için size yol gösterecek olan nöbetçiyi göreceksiniz.

Ancak, önce kutsal bir mekân açmayı ve basit ölüm solunumu egzersizini öğrenmeniz gerekir, yolculuğu ondan sonra yapabilirsiniz. (Not: Lütfen bu egzersizleri denemeden uygulama tekniklerini dikkatlice okuyun.)

Çalışma: Kutsal Mekânın Oluşturulması

Önce kendinizi rahat hissedebileceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun. Üzerine oturabileceğiniz yumuşak bir sandalye alın, perdeleri çekin, telefon bağlantısını kesin, bir mum yakın ve meditatif bir müzik çalın. Kutsal mekânı oluştururken her gün içinde yaşadığınız orta dünyayla üst ve alt dünyaların büyülü toprakları arasında bir kapı açarsınız. Dualarınızla dünyanın her yerinde kutsal mekân oluşturabilir ve yolculuğunuza oradan başlayabilirsiniz.

Çalışmaya başlarken, evrenin sizi bütün yaşam türleriyle iyi bir ilişkiye sokarak koruyacak dört düzenleyici ilkesini çağırmalısınız. Eskiler yaradılışın bütün şiirinin dört yönün dört harfinden oluştuğunu öğrenmişlerdir. Biz biyolojide bunu AGTP olarak biliriz, bu DNA'yı oluşturan dört temel proteindir, yaşamın şifresidir. Fizikçiler bu dört ilkeyi yerçekimi, zayıf nükleer güç, kuvvetli nükleer güç ve elektromanyetik güç olarak bilirler. Bilimin gücü yalnızca bu alfabeyi tanımlamaya yeter ama bu temel karakterlere "yılan," "jaguar," "sinekkuşu" ve "kartal" adını veren şamanlar, bununla şiir yazmayı öğrenirler.

Bu güçleri kutsal mekânın çukurundan topladığımızda korunuruz ve evrenin düzenleyici ilkeleri bize karşılık verir. Ruh ile anlaşmamız böyledir. Biz onu çağırdığımızda Ruh yanıt verir.

Kutsal mekânı açmak için kendinizi zorlamadan karşıya bakın ya da gözlerinizi yumun ve ellerinizi dua edermiş gibi kalbinizin önünde birleştirin. Sonra büyük bir dikkatle onları yukarı doğru uzatıp alnınızın üzerine çıkarın, avuç içleriniz başınızın üstünde birleşik olmalıdır. Ardından ruh çakrası olan sekizinci çakraya uzanın ve bu parlak "güneş"in bütün vücudunuzu sarması için kollarınızı iki yana doğru açın. Ellerinizi kucağınıza koyun ve oluşturduğunuz "öz dolu" mekânı hissedin.

Yeryüzü ve gökyüzüyle birlikte dört ana yöne, güney, batı, kuzey ve doğuya seslenin, onlardan size yardım etmesini ve sizi korumasını isteyin. Bu düşsel pusulanın her bir noktası örnek bir hayvan tarafından yönetilir. Güneyde bilgi, cinsellik ve doğanın şifa gücünün simgesi yılana; güneşin battığı batıda yaşam ve ölümün dönüşümüyle yenilenmesinin simgesi jaguara; kuzeyde bizi destansı evrim ve büyüme yolculuğuna başlatan ve bize uzun yollar kat ettiren güç ve cesaretin simgesi sinekkuşuna; doğuda bu dünyayı aşmanın sembolü kartala; gökyüzüne ve bize yaşam veren güneşe; aşağıda yaratıcı dişil güç yeryüzüne sesleniriz.

Şimdi size kutsal mekân yaratırken kullandığım duayı veriyorum, isterseniz bunu siz de kullanabilirsiniz. (Düzenli olarak yolculuk yapmaya başladıktan sonra kendiniz için başka bir dua bulabilirsiniz.)

Güneyin Rüzgârlarına,

Büyük Yılan,

Işık halkalarınla beni sar.

Bana deri değiştiren bir yılan gibi geçmişimden sıyrılmayı,

Dünyada tatlılıkla yürümeyi ve güzellik yolunu öğret.

Batının Rüzgârlarına,

Jaguar Anne,

Benim şifa mekânımı koru,

Bana barış yolunu ve hata yapmamayı öğret.

Ölümün ötesindeki yolu göster.

Kuzeyin Rüzgârlarına,

Sinekkuşu, büyükanneler ve büyükbabalar,

Eski insanlar,

Gelin ve ellerinizi bizim ateşimizle ısıtın.

Rüzgârın içinde bana fısıldayın.

Benden önce gelenleri ve benden sonra gelecekleri,

Çocuklarımın çocuklarını onurlandırıyorum.

Doğunun Rüzgârlarına,

Büyük Kartal,

Güneşin doğduğu yerden bana gel.

Beni kanatlarının altına al.

Bana yalnızca düşlerimde görebileceğim dağları göster.

Bana Büyük Ruh ile kanat kanada uçmayı öğret.

Dünya Ana,

Taş İnsanların, Bitki İnsanların,

Dört ayaklıların, iki ayaklıların, korkunç sürüngenlerin,

Yüzgeçlilerin, tüylülerin ve kanatlıların,

Benim tüm akrabalarımın,

Bütün çocuklarının şifa bulması için dua ediyorum.

Güneş Baba, Ay Büyükanne, Yıldız Uluslar,

Binlerce farklı adla tanınan Büyük Ruh,

Ve sen Adsız Olan,

Yaşam Şarkısını bir gün daha söylememe izin verdiğiniz için teşekkür ederim.

Çalışma: Küçük Ölüm Solunumu

Solunum çalışması tanrısal beyni uyandırdığı ve daha yüksek bilinç düzeylerine çıkmamıza yardımcı olduğu için birçok spiritüel öğretide buna büyük bir önem verilir. Yoga sutralarının yazarı Patanjali, pranayama solunum çalışmasının "içsel ışığı örten perdeyi yok ettiğini" yazmıştır. Burada "küçük ölüm" denen solunum çalışmasını yapacağız, bu egzersizle egonuzla özdeşleşmeyi bırakacak ve Ruh ile birlik durumuna geleceksiniz. Küçük ölüm çalışması yolculuk için gerekli yüksek bilinç düzeyini oluşturur. (Lütfen bu çalışmanın oluşturduğunuz kutsal mekân içinde yapılması gerektiğini unutmayın.)

Rahatça oturun. Ellerinizi kucağınıza koyun ve gözlerinizi yumun ya da kendinizi zorlamadan önünüze, yere bakın. Soluk alırken yediye kadar sayın. Sonra soluğunuzu tutun ve tekrar yediye kadar sayın. Yedi sayıda akciğerleriniz boşalana kadar düzenli bir tempoda soluğunuzu verin. Dördüncü aşamada solunumu durdurun ve yine yediye kadar sayın. Bu çalışmayı yedi kez tekrarlayın.

"Küçük ölüm" çalışması basit görünmekle birlikte zihin karıştırıcıdır, sizi sersemletebilir. Bu sersemlik sizi farklı bir algılama durumuna geçirir, onun için her aşamada yediye kadar saymalısınız. Ben bu çalışmayı derin meditasyon sırasında deneylediğim bilinç durumları kadar güçlü bulurum, çünkü tanrısal beyni uyandırır ve zaman dışına yolculuk yapma yeteneğini açığa çıkarır.

Bu çalışmayı tamamladıktan sonra alt dünyanın haritasını keşfetmek için yolculuğa başlayın.

Çalışma: Cennet'e Yolculuk

Yolculuk bizi mitolojik cennetimize, bahçeden kovulduğumuza ilişkin inancı benimsediğimiz zaman koptuğumuz Anne'ye götürür. Size Adem ve Havva mitini öğreten dindar bir aileden gelmeseniz bile, kapısının güzellik, ün ya da para gibi gizli bir anahtarını bulamadığımız sürece terk ettiğimiz cennete bir daha asla dönemeyeceğimize inanan bir kültürün etkisi altında yetiştiğiniz için bu çok önemli bir yolculuktur. Bizi hiçbir zaman bırakmayan ve bırakmayacak Anne'ye kavuşmak için yapılan tatlı bir dönüş yolculuğudur.

Yolculuk haritası kültürden kültüre değişiklik gösterir ve yerli toplumlarda insanlara çok erken yaşlarda öğretilir. Yoruba gibi bazı kültürler büyük bir ağacın yeryüzünün derinliklerine, Anne Rahmine inen köklerini izler, Arktik bölgenin insanları denizin derinliklerine daldıklarını düşler ve yağmur ormanının şamanları Amazon Nehri'nin derinliklerine yolculuk yaparlar. Bu sizi dünyanın ruhu ve kutsal dişil imgeyle yeniden birleştirecek bir yolculuktur.

Işık saçan bedeninizin yeryüzünün derinliklerine indiğini düşleyin. Zengin ve nemli toprağı, büyük ağaçların köklerini ve toprağın içine gömülmüş taşları hissedin. Dip kayayı geçin ve bir yeraltı nehri bulana kadar derinlere gidin. Bu nehirde yatın ve sırtınıza batan çakıl taşlarını hissederken canlandırıcı, serin suyun içinizden geçerek yorgunluğunuzu, endişelerinizi ve ruhun topraklarına götürmek istemeyeceğiniz diğer enerjileri temizlediğini düşleyin.

Hazır olduğunuzda, suyun sizi yeryüzünün göbeğindeki zengin ve yeşil bahçenin kıyısına götürmesine izin verin. Orada bir çayır, bir pınar ve bir orman görecek-

siniz. Çayırda üzerine oturabileceğiniz bir kaya bulun ve kuşların cıvıltısını dinleyin. Ne zaman şifa bulmak ve yenilenmek isterseniz, her defasında buraya gelebileceğinizi düşünün. Burası Büyük Anne'nizin yaşam veren rahmidir, sizin özel cennetinizdir.

Nöbetçiye seslenin: "Sen, binlerce adla anılan Yaşamın ve Ölümün Efendisi." Nöbetçinin gözlerinin içine bakarak sözünüzü sürdürün: "Mevsimlerin nöbetçisi, topraklarına girmeme izin ver. Bana benim özel cennetimi göster."

Nöbetçi her birimize farklı bir formda görünür: sevilen atalardan biri, dini bir figür veya bir melek olabilir. Nöbetçinin korularda, yeşil bahçelerde ve çayırlarda size rehberlik yapmasına ve oralarda yaşayan bütün hayvanlarla tanıştırmasına izin verin. Doğa sizinle konuşurken, nehirler, ağaçlar ve kanyonlarla konuşabildiğiniz bahçenin keyfini çıkarın.

Kendi cennetinizi bulduktan ve ırmaklarını, ormanlarını ve kanyonlarını keşfettikten sonra geldiğiniz kıyıya dönün. Suya dalıp onun sizi daha önce yattığınız yere götürmesine izin verin. Orada bir kez daha yatın ve dünyamıza dönüş hazırlığı yaparken suyun sizi canlandırmasını bekleyin.

Dönüş yolculuğunda dip kayayı, ulu ağaçların köklerini ve büyük kayaları geçtikten sonra zengin ve nemli topraktan dışarı çıkın. Odaya ve bedeninize dönün. Derin bir soluk alıp gözlerinizi açın, Cennet'i hiçbir zaman terk etmediğinizi ve hâlâ oraya ait olduğunuzu bilmenin verdiği mutlulukla kendinizi tamamen tazelenmiş ve yenilenmiş hissedeceksiniz.

Çalışma: Kutsal Mekânın Kapatılması

Yolculuğunuzu kutsal mekânla birlikte üst ve alt dünyalar arasındaki kapıyı kapatarak bitirin.

Ellerinizi önce dua eder gibi kalbinizin önünde birleştirin, sonra yana açın. Kollarınızı uzatın ve avuç içleriniz başınızın üzerinde birbirine değene kadar yavaş yavaş yukarı kaldırın. Avuç içlerini birbirinden ayırmadan ellerinizi ortada aşağı indirin ve dua pozisyonunda kalbinizin önüne getirin. Daha önce dört yönle birlikte gökyüzü ve yeryüzüne ettiğiniz duayı tekrarlayın, bu kez ruhun hayvanlarının her birine teşekkür edip onları özgür bırakın ve kutsal mekânı kapatın.

Artık ruh kazanımı sürecine hazırız. Bu kitabın 2. Kısım'ında alt dünyayı daha yakından tanıyacaksınız.



2. Kısım

Alt Dünya

4. BÖLÜM



Yara Odası

Yıllarca tedavi gördükten sonra bütün çocukluk yaralarımı keşfettiğimi sanıyordum. Ama ben yalnızca onları daha iyi hissedebilmek için üzerlerine tuz dökmüşüm. Dün gece ayahuasca törenini zor bela atlattım. Bunu bir daha hiç yapmasam eksikliğini hissetmem. Yaşlı adam sürekli ölümün en ilginç yönünün hepimizin ondan sağ olarak kurtulması olduğunu söylüyordu ve ben beynimin tahta zeminde bir yarığa sıkıştığını hissediyordum. Beynim döşeme tahtalarının arasında sıkışmış bir halde, vücudumun çürüdüğünü ve derimin bedenimde tek bir beyaz, parlak kemik kalana kadar lime lime döküldüğünü görüyordum. Sonra iskelet halimden ve Yunanistan'da, Pompeii'de ve Amerikan İç Savaşı'nda kendim olarak tanımladığım birinden başka bir şey göremez oldum. Bunlar farklı insanlardı ama hepsi bendim. Mızraklanıyor, vuruluyor, süngüleniyor, bin bir çeşit yollarla ölüme terk ediliyordum.

"Bunlar senin içinde yaşayan öyküler," dedi yaşlı adam bu sabah. "Sen ölümü içinden ancak geçmişte nasıl yaşadığını ve öldüğünü bilirsen söküp atabilirsin."

-Alberto'nun günlüğünden

Adem ile Havva'nın kutsal kitaptaki öyküsü geleneksel olarak "ilk günahın" öyküsü olarak görülse de, bu daha çok bizim "ilk yaramızı" tanımlayan bir öyküdür. Tekvin bize Tanrı'nın dünyanın ilk erkeğiyle kadınını Cennet'te yarattığını söyler. Bir şey dışında istedikleri her şeyi yapmakta özgürlerdir: Belli bir ağacın, Bilgi Ağacı'nın meyvelerini yemeleri yasaktır. Ama bir gün yılan Havva'yı baştan çıkarır ve elmadan bir ısırık alan Havva Adem'i de aynı şeyi yapmaya iter.

İlk insanlar yasaklanmış meyvenin ayartısına yenik düşer düşmez, Tanrı'nın emrine karşı geldikleri için ceza olarak cennetten kovulurlar. Kusursuz dünyaları ellerinden alınır ve acı çekmeye mahkûm edilirler. Havva çocuk doğururken acı çekecektir ve bu bir kadının yaşamının en sihirli deneyimlerinden biri olacaktır. Bu arada Adem de kıraç topraklarda çalışmak zorunda kalacaktır. Cennet Bahçesi sayısız bitki ve hayvan doludur ama burada devedikeni ve çalıdan başka hiçbir şey yoktur. Cennet'ten kovulan Adem ile Havva karmaşık ve tehlikeli bir dünyaya düşmüştür, bu onların "düşüşü"dür.

Bu etkili Yahudi-Hıristiyan öyküsü, Adem'in kaburgasından yaratıldığı için ikinci sınıf bir insan olarak görülen Havva'yı suçlayarak bize cennetten kovulmamızın tek nedeninin kadın olduğunu söyler. Hepimizin acı çekmesine neden olan yaranın, ilk "anne" yarasının açılmasından Havva sorumludur.

Kutsal dişil imgenin bizim kültürümüzde Cennet ve Havva tarafından simgelenen yitimi, gerek kadına gösterilen saygısızlık, gerekse Dünya Ana'ya yaptığımız karalamalarla insanoğlunun ortak ruh yitimidir. Kadına şeytan gözüyle baktığımızda, kendimizi spritüalitenin değil, yalnızca maddenin ya da maddesel dünyanın önemli olduğuna inandırır ve kutsallıktan yoksun bir dünyada yaşamaya mahkûm oluruz. İngilizcede madde anlamına gelen matter sözcüğü Latincede "anne" demek olan mater sözcüğünden türemiştir. Kutsal dişil imgeyi çarpıttığımızda, nesnelerin ana soyundan geldiğine ve bize bakacaklarına inanmaya

eğilimli oluruz. Ama madde ruhla eşdeğer değildir; Chanel koleksiyonundan bir parça almak ruhunuzu yüceltmez. Dişil imgeden kopuşumuzla birlikte hepimize acı veren derin ve eski bir yara açılmıştır.

İlk Yara ve Atalarımızın Yaraları

Psikologlar bu ilk yarayı saflığın yitimi olarak yorumlarlar, bu ergenlik çağındaki her çocuğun yetişkinliğe geçmek için deneylemesi gereken bir süreçtir. Belli bir yaştan sonra anne onun yaralarını öperek geçiremez, çocuk yetişkinliğe geçmek için "bahçesini terk etmek" zorundadır, bu Adem ile Havva'nınkine benzeyen kişisel bir düşüş olarak deneylenir. Ne yazık ki olup biteni anlayacak olgunluğa varmadan yaralarının acısını çekmeye başlayan birçok çocuk vardır. Bu çocuklar yalnızca dünyada acı ve travma olduğunu bilir ve kendilerini güvensiz hissederler.

Sözgelimi, bir araba kazasından sonra annesinin sedyeye bindirilişini gören yedi yaşındaki bir kız bunu annesinin iyiliği için yaptıklarını anlayamaz ve kötü insanların onu alıp götürdüklerini düşünür. Böyle bir travma onun yedi yaşındaki bir çocuğun duygusal tepki örnekleri içinde kilitlenip kalmasına neden olacağından, yetişkinlik çağında ondan bir şey alındığında küçük bir kız gibi surat asacak ve babasının (bu hükümet, eş ya da Tanrı olabilir) işleri yoluna sokmasını bekleyecektir.

Cennet'in yitiminin tarihi bir olay olmadığı gibi, bizim ilk yaramız da gerçeklere dayalı bir olayın sonucunda açılmamış olabilir; bu daha çok olayların çocuk gözüyle algılanışına bağlı olarak gelişen bir durumdur. Çocuk yaralandığında yalnızca dünyanın onu korkutan tehlikeli bir yer olduğunu algılayabilir. Bu akıldışı ve güçlü bir algılamadır. Bizim depresyona yenik düşme-

mize, ilişkilerde taciz edilmemize ve yaratıcı gücümüzü elimizden alan işlerde çalışmayı sürdürmemize neden olan temel unsur bu olabilir. Cennet Bahçesi'nin bize yasaklandığını düşündüğümüz için yaşamımızı düşüş sırasında aldığımız yaranın acısını dindirmeye çalışarak geçiririz.

Bir kuşaktan diğerine geçen eski yaralar da bize acı verebilir, bu yaralar Yahudi soykırımı, Büyük Buhran ya da bir devrim sırasında açılmış olabilir. Nedeni ne olursa olsun, yaralı atalarımızdan bize kendimizinmiş gibi algıladığımız bir dizi inanç miras kalır. Bolluk, kıtlık, başarı, başarısızlık, güvenlik, cinsellik ve yakınlık konusundaki olumsuz davranışlarımız bu eski yaradan kaynaklanabilir. Böyle kuşaktan kuşağa geçen bir ruh yitimi çocukların kendi yaşamlarında deneylemedikleri olaylar yüzünden yaralanmalarına ve bunun sonucunda ümitsizlik içinde kendilerini yargılamalarına neden olur.

Aynı şekilde, geçmiş yaşamımızda aldığımız bir yarayı bu yaşamımıza taşıyabiliriz. Buzda kapana kısılıp ölmüş, köyümüzden kovulmuş ya da sevdiğimiz birini yitirmiş olabiliriz. Bunların hepsi bu yaşamımızda yeniden yarattığımız psikospiritüel dinamiklerdir ve çocukluk travmalarımız gibi bize "kaderin" benzersiz deneyimlerini yaşatabilirler.

Parsifal ile Balıkçı Kral'ın Yaraları

Parsifal'in öyküsünü tekrar gözden geçirerek atalarımızın yaralarının bizi nasıl etkilediğini ve yazgımızı nasıl değiştirdiğini görebiliriz. Anımsayabileceğiniz gibi, savaşta kocasıyla büyük oğullarını kaybeden annesi Yürek Acısı son çocuğunu da kaybetmekten korktuğu için onu koruma altına alır. Babası ve ağabeyleri gibi şövalye olmasını ve onlarla aynı kaderi paylaşmasını istemez

ama Parsifal ne yapar? Onu dinlemeyip şövalye olur! Annesi onun için dokuduğu koruyucu giysiyi giymesi, soru sormaması ve kadınlara saygılı davranması için ona yalvarır. Bu istekleri mantıklı bulan delikanlı özgürlüğünün karşılığında iyi bir insan olacağına söz verir ama isteklerin her biri Parsifal'in Kutsal Kâse'yi bulmasına ve sevgiyi deneylemesine engel olacaktır.

Balıkçı Kral, Parsifal'in içindeki yaranın dışsal bir simgesi olarak görülebilir: Düş ürünü bir şatoda yaşamaktadır ve Kutsal Kâse'ye sahiptir ama kasığındaki yara nedeniyle ondan bir şey içemez. Asıl yaralanan cinselliği olduğu için bolluk içinde yaşadığı halde sevginin güzelliğini deneyleyemez. Ancak Parsifal kâsenin kime hizmet ettiğini sorduğunda şifa bulabilecektir, o zamana kadar kendi bahçesinin dışında yaşamaya mahkûmdur.

Hepimizin çevresinde bütün ömrünü büyük bir ev, bir yönetici pozisyonu ya da varlığın diğer dışsal göstergeleri gibi maddesel bolluğa kavuşmak için geçiren insanlar vardır. Böyleleri istediklerini sandıkları şeyleri elde ettikten sonra bunların hiçbir değerinin olmadığını görünce düş kırıklığı içinde eşlerinden boşanıp mutluluğu başkalarında aramaya başlayabilirler, durup dururken işlerini bırakabilirler, pahalı ve gösterişli statü sembolleri satın almayı sürdürebilirler, hatta madde bağımlısı olabilirler. İnsanların başarının maddesel göstergeleriyle ölçüldüğü bir toplumda yaşayan bireyler olarak birçoğumuz yaşam kâsesinden hiçbir şey içemeyen ve bu dünyadan zevk alamayan Balıkçı Kral gibi yaralıyızdır.

Parsifal'in öyküsü bize gerçekten değerli olan tek şeyin yaşamı içimizdeki kutsal mekânların kapısını açacak spiritüel bir yolculuğa, içsel bir arayışa dönüştürmek olduğunu gösterir.

Cennet Bahçesi'nin Anıları

Bize acı veren yaraların yanı sıra, Cennet'te tekrar yaşamak istediğimiz anılarımız da vardır. Bu bizi yatağımıza yatıran annemiz, çocukluğumuzu geçirdiğimiz evimiz, ilk aşkımız ya da yaşamımızın kaygısız günleri olabilir. İnsanoğlunun yaşamının ilk yarısını saflığını yitirerek, ikinci yarısını onu tekrar kazanmaya çalışarak geçirdiği söylenebilir. Bu her zaman kolay değildir, Parsifal bir kez daha Kutsal Kâse Şatosu'na girebilmek için bir ömür boyu beklemek zorunda kalmıştır.

Hastalarımın çoğu yıllarını Kutsal Kâse arayışına adamıştır ama bu süre içinde amaçsızca çocuk, iş, evlilik, başarı ve başarısızlık ormanında dolaşmaktan başka bir şey yapmamışlardır. İlk yaralarına şifa bulmaya çalışmak yerine, en son ne zaman yaralandıklarını öğrenmek için yıllarca psikoterapi görürler. Bana daha çok onlara acı veren son olayları anlatmak isterler, o zaman onlara sorun yaratan inanç ve düşünce örüntülerinin kaynağının ilk yaranın belki de 27. uyarlaması olduğunu söylerim. Tedavi edilmesi gereken ilk yaradır, 27. uyarlaması değil.

Yaşamımız boyunca ilk yaranın doğurduğu ikincil yaraların çok azına şifa verebiliriz. Ne kadar dayanılmaz olurlarsa olsunlar, geri kalan fiziksel ve ruhsal acılarımız farklı biçimlerde kendini gösteren ilk yaranın eseridir. Bunlar aynı senaryo metninden yapılan B filmleridir. Bu kapsamlı temayı anlayabilirsek, onu sahiplenebilir, öykünün konusunu değiştirebilir ve kendi öykümüzü yazabiliriz.

Bize tekrar tekrar acı veren yaraları yaşamayı sürdürürsek, onları çocuklarımıza da geçiririz. Laikalar bunu yalnızca kendimize şifa vererek bozabileceğimiz kalıtsal bir lanet olarak görürler. Şifa bulduğumuzda zaman içinde hem ileriye, hem de geriye doğru yayılan bir etki yaratır ve çocuklarımızla atalarımıza bağışlayıcılık ve huzur veririz.

Geçmişe bağlanmak bize acıdan başka bir şey vermez. Laikalar atalarımızı suçlamaktan vazgeçmediğimiz ve onlardan bize geçen yaralara şifa vermediğimiz sürece onlara da acı çektirdiğimize inanırlar. Yolculuk yaparak ilk yaramızı bulabilir, eski sözleşmelerimizi yeniden yazabilir, kendimize şifa verebilir ve bizi doyumlu bir yazgıya götürecek rotayı çizebiliriz. Sonra Cennet'ten hiçbir zaman ayrılmadığımızı görmemize engel olan at gözlüklerini atabilir ve oradaki yaşam deneyimimize dönebiliriz.



Şaman mitolojisi, kusursuz bir durumda doğduğumuza ama sonradan onu yitirdiğimize inanan Yahudi-Hıristiyan inancının tersine, kusursuz doğamızın hiçbir zaman bozulmadığını savunur. Yahudi-Hıristiyan öğretisinin Cennet'ten kovulma öyküsüne karşı olan başka inanç sistemleri de vardır. Bunların arasında Avustralya Aborijinlerini, Sahra-altı kabileleri, Amerikan yerlilerini, Brezilya yağmur ormanlarının kabilelerini ve Pasifik adalarının insanlarını sayabiliriz. Bu insanların hepsi nehirler, ağaçlar ve Tanrı ile konuşurken kendilerini hâlâ Cennet'te yaşıyormuş gibi algılarlar. Yerli mitolojiler insanoğlunun bu bahçeye hizmet etmek için yaratıldığını öne sürecek kadar ileri gider.

Bu toplumlar binlerce yıldır doğayla uyum içinde yaşamak için ellerinden geleni yapmıştır ama biz batılılar doğayı talan edilecek bir düşman ya da kendi rahatımız için tüketilecek bir "kaynak" olarak görürüz. Bütün hayvanlarla bitkilerin bize hizmet etmek ve bizi beslemek için yaratıldığına, dünyadaki tüm kaynakların bize ait olduğuna inanırız. Binlerce yıldır doğayı yağmalıyoruz: Avrupa'nın büyük ormanları yok edildi, kutup bölgesinde petrol arama çalışmaları yapıldı ve dünyanın üç büyük dini tarafından yeryüzünün en kutsal yerlerinden biri olarak kabul edilen İsrail nehirlerini o kadar çok kirletti ki, bu sulara düşen insanlar yaşamlarını yitirdiler. Vaftizci Yahya'nın arındır-

ma törenlerinden bu yana çok şey değişti...

Bir mitoloji batılılarınki gibi kendini tüketirse, onun yerini yenisinin alması gerekir. Günümüzün insanları sürekliliği olan ve çevreyi koruyan yeni modellerin arayışındalar. Ben bir yeni modelleri ilk yaramıza şifa vermek ve yitirdiğimiz şeyleri geri almak için yapacağımız yolculukta bulabileceğimize inanıyorum.

İlk Yaranın Keşfi

Geçmişi onarmak için önce yara odasına girmeniz ve ilk yaranızın öyküsünü öğrenmeniz gerekir. Yara nasıl açıldı, bunu kim yaptı, ne zaman oldu ve siz bu öyküyü içinizde nasıl yaşatıyorsunuz? Bu oda sizin zararlı duygusal ya da fiziksel örüntülerinizin köklerini barındırır. Olayların anıları çoğu zaman bastırıldığı için onlarla tekrar yüzleşmek huzur verici olabilir. Ancak şifa bulmak için bu odaya yolculuk yapmak yeterli değildir. Bu odada ilk ruh yitimini hazırlayan koşulları öğrenecek ve iyileşmeye doğru ilk adımı atacaksınız.

Yara odasında size içinizde yaşayan ve dünyanızı biçimlendiren öyküleri gösteren bir tür oyun ya da drama izleyeceksiniz. Bu öyküler gerçek olmasa bile sizin gerçek duygularınızı yansıtacaklardır. Bunlar limbik beyin tarafından tekrar tekrar oynatılan bilinçaltı rutinleridir. Unutmayın, bilinçaltı düşler ve masallarla kendini gösterir; başka bir deyişle, yara odasında görecekleriniz deneylediğiniz gerçekler olmayabilir, bunlar yaşadıklarınızın belleğinize kazınmış şeklidir ve sizin yaşam öykünüz bu anılara dayanılarak yazılır. Öykünün kendisinin herhangi bir değeri yoktur, yalnızca ilk yara tarafından yaratılan bastırılmış örüntüleri açığa çıkaran ayrıntıları önemlidir (daha sonraki bölümlerde kendi öyküleriniz ya da tarihinizle eşdeğer olmadığını-

zı göreceksiniz). Orada bulacağınız figürlerle psişenizin derinliklerinde yaşayan olayları anlamanıza yardımcı olacak diyaloglar kuracaksınız.

Daha önce, geçmişte yaşadığınız olayların o andaki algılayışınıza bağlı olarak çok acılı anılar bırakabileceğini söylemiştim. Benim on sekiz aylıkken karın ağrısından yakınmasına karşın, rahat bir soluk almak isteyen ailesi tarafından bir haftalığına büyükannesiyle büyükbabasının evinde bırakılmaktan ötürü kendini terk edilmiş hisseden bir hastam vardı. Kız küçük aklıyla annesiyle babasının hiçbir zaman geri dönmeyeceğini düşünmüştü ve bu onu derinden yaralamıştı.

Travma sonrası stres bozukluğundan yakınan insanlar, savaş deneyimini ya da duygusal veya fiziksel sarsıntıyı çok geride bırakmış olsalar bile, acılı olayları duygusal anılar olarak yaşamları boyunca tekrar tekrar yaşarlar. Çünkü limbik beyinde zaman kavramı yoktur, işyerinde karşılaşılan bir sorun bir dizi stresli anıyı tetikler ve bunlar beynin sinaptik yollarıyla çeşitli merkezlere dağıtılırlar. Bu nedenle yara odasına yapılan yolculukta olayı yeniden yaşamak yerine gözlemekle yetiniriz. Travmatik bir olayı yeniden yaşadığımızda hiçbir bağlamı olmayan acılı duyguları bir kez daha deneylemeye zorlanacağımız için bu genellikle olayın kendisinden daha sarsıcı olur.

Bizde duygusal travma yaratan olaylar daha önceki yaşamlarda yaşanmış olabilir. Sally adındaki öğrencim yara odasına girdiğinde kazığa bağlanmış yakılan genç bir kadın gördüğünü söyledi. Kadın iyi anlaşılmayan bir Gal diliyle suçsuz olduğunu ve Tanrı'yı sevdiğini haykırıyormuş. Hastam bunun büyücülükle suçlandığı için yakıldığı geçmiş yaşamlarından biri olduğuna inanıyordu. Sonunda şifa sanatı ve spritüalizme duyduğu ilginin ailesi ve arkadaşları tarafından öğrenilmesinden bu kadar çok korkmasının nedenini keşfettiği için bu görüntü onu rahatlattı. Bu onun ateş fobisini de açıklıyordu, kocası kışın şömine başında oturmayı çok severmiş ama o ateşin karşısında yalnızca bir-

kaç dakika kalabiliyor, sonra kalp çarpıntısıyla kocasının yanından ayrılıyormuş.

Öz kazanımında ilk yaramızı açan olayı farklı bir biçimde algılamayı öğrenirsek, beyindeki sinirsel yolları yeniden düzenleyerek acı yerine mutluluk üretebilir ve gelecekte bu olaya vereceğimiz bütün duygusal ve psikolojik tepkilerimizi değiştirebiliriz. Bu nedenle ruh kazanımı sürecinden ruh, öz, zihin ve beden düzeylerinde yararlanmayı hedeflemeliyiz. Yalnızca akılla anlaşılacak bir içgörü bize bir şey kazandırmaz, inançlarımızın, davranışlarımızın, hatta nörofizyolojimizin özünde bir dönüşüm olması gerekir. (Sally ruh kazanımından sonra enerji tıbbına duyduğu ilgiyi ailesine açıkça söyleyebildi. Hâlâ ateşten uzak duruyor ama bugün kocasıyla şömine başında oturabiliyor.)

Benim İlk Yaram

Öz kazanımının getirisinin boyutları hakkında fikir sahibi olmanız için size kendi yaşamımdan bir öykü vereceğim:

Ben Küba doğumluyum. On yaşındayken ülkede devrim yapıldı ve savaş çıktı. Herkes aynı dili konuşuyor ve aynı giysileri giyiyordu, hiç kimse düşmanın kim olduğunu bilmiyordu. Bir gün babam bana ordunun 45 kalibrelik Colt tabancasını verdi ve onu nasıl kullanacağımı gösterdi. Beni kapının önüne oturttu ve şöyle söyledi: "Ben yokken bu evin erkeği sen olacaksın, anneni, kız kardeşini ve büyükanneni sen koruyacaksın. Biri içeri girmeye çalışırsa, kapının arkasından ateş et!"

Birkaç hafta kapının yanında oturdum ve uzaklardan gelen silah seslerini dinledim. Bir gün üç asker geldi. Önce kapıyı çaldılar, hiç kimse açmayınca tekmeleyerek açmayı denediler. Kendi kendime sordum: "Kapının arkasından ateş edeyim mi, yoksa

içeri girmelerini mi bekleyeyim?" Sonra on yaşındaki her çocuğun yapacağı şeyi yaptım ve silahı bırakıp pencereye gittim. Adamlardan biri pencerenin arkasından benimle göz göze geldi ve dehşete kapılmış küçük bir çocuk görünce diğerlerine, "Gelin," dedi, "burada hiç kimse yok. Gidelim."

Bu benim çocukluğumun son günüydü. Kapının yanında ölümle burun buruna oturduğum haftalarda çok çabuk büyümüştüm. Çocukluğun nasıl bir şey olduğunu unutmuş, ciddi, küçük bir adam olmuştum. Yabancılardan çok korkuyordum, geceleri düşlerimde insanların kapıyı kırıp ailemi benden aldıklarını görüyordum.

Yolculuk yaparak geçmişe gittim ve on yaşında ölümle yüz yüze gelen oğlanı görmeye gittim. Bölüm 6'da ziyaret edeceğiniz iyilik odasında küçük Alberto'yu buldum ve ona her şeyin yoluna gireceğini söyledim. Ben sana bakacağım, bir daha ailen için endişelenmek zorunda kalmayacaksın, dedim. Otuzlarımın başlarında on yaşındaki halimi kazandığımda çocukluğumu da geri aldım. Artık eskisi gibi ciddi ve güvensiz bir insan değildim, her şeyi bir ölüm kalım meselesi olarak görmüyordum. Sürekli diken üstünde yaşamayı bıraktım ve hayatın tadını çıkarmaya başladım.

Yolculukla Dönüşüm

Bu yolculukta on yaşında yaşadıklarımla birlikte tam olarak anlayamadığım başka öyküleri de su üstüne çıkardım. Kendimi savaş durumunda korku içinde genç bir adam olarak gördüm; benzeri olayları farklı yaşamlarda art arda yaşamış gibiydim. Bu deneyimin sonucunda benzeri temaların kendilerini yinelediklerini öğrendim: öğretmenlerime güvenmiyordum, beni seven insanla-

rı üzme eğilimindeydim ve ne zaman hoşlandığım birilerini tanısam, her defasında yaşamım pahasına onları korumaya çalışıyordum. Böyle bir insan olduğum için o güne kadar hep babamı suçlamıştım.

Amerikan yerlilerinin mitolojilerinde bizim bir parçamız her zaman Tanrı'nın içindedir ve Tanrı'nın bir parçası bizim içimizdedir. Ruh yitimi durumunda Tanrı'dan uzaklaştığımızı, gözden düştüğümüzü hissederiz. Ben ruhumü geri kazandığımda daha önceki birçok yaşamımda elimde bir silahla kapının dibinde oturup beklediğimin bilincine vardım. Gerçek sonsuz doğamı ve tanrısallıkla bağlantımı unutup eski bir öyküyle kendimi özdeşleştirmiştim ve onu tekrar tekrar yaşıyordum. Bu nedenle ruh yitimimizin şimdi, ilk yaramız çocuklarımıza ya da bir sonraki yaşamımıza geçmeden giderilmesi çok önemlidir.

Öz kazanımı benim kendimi elinde bir silahla kapının yanında oturmuş, içeri girmek isteyecekleri vurmaya hazır bekleyen küçük Alberto ile özdeşleştirmekten kurtardı. Yara odasına yaptığım yolculukta, o küçük çocuğun silahını bırakamamasının ve yaşama ya da başkalarına güvenememesinin nedenini öğrendim. (Daha sonra iyilik odasında o oğlan bana güvenmeyi öğrenirken, ben de korkusuz bir yaşam sürmeyi öğrenecektim.)



Öğrencilerimden biri olan Barry sinema ve televizyon için dublörlük yapar. Çocukluğunda geçirdiği kazada bir kolunu kaybetmesine karşın, güvenli ve kontrollü ortamlarda tehlikeli sahnelerde oynamayı sever. Bana yolculuğunu şöyle tanımladı:

Nehrin sonunda bir göle indim ve orada nöbetçiyi gördüm. Uzun boylu, iri, kahverengi gözlü bir Pasifik yerlisiydi, beni kibarca içeri aldı. Orada güneş gözlüğü

takmış dev bir sosis görmek beni çok şaşırttı! Onun neyi simgelediğini öğrenmek istedim ama "sakin ol ve gevşe" gibi bir karşılıktan başka bir yanıt alamadım, bana uzun zamandır sakinleşip gevşemediğim söylendi.

Gözlerimi açınca bir anda herkes şeyi açıkça gördüm: Bizim mahallenin çocukları günlerini köşedeki sandviççide geçirirdi. Ben dokuz yaşlarındayken bir gün öğleden sonra bisikletimle otoparktan geçerken nereden geldiği belli olmayan bir araba hızla bana çarptı.

Bisikletimden düştüm, ciddi bir yara almamıştım ama o gün temel enerjimi yitirdiğimi hissettim. Eski soğukkanlı çocuk gitmiş, yerine tikleri olan sinirli biri gelmişti. Arkadaşlarımın çoğunu kaybettim ve bugüne kadar hep "yalnız" yaşadım. Günlerimi bir sonraki arabayı görmek için köşeleri kollamakla geçti. Bunun sonucunda çok fazla düşünen ve ince eleyip sık dokuyan bir insan oldum.

Bir dublör olarak fiziksel acıdan korkmayan Barry, birkaç ay içinde ona duygusal acı veren unsurları çözümledi. İlişkilerinde daha büyük riskler almaya başladı ve gerçek gösterilerin kameraların karşısında değil, yüreğin arenasında bir güvenlik ağı olmaksızın yapıldığını öğrendi.

Öyküler ve Gölgeler

Yara odasına yapacağınız yolculuğa hazır sayılırsınız. Bunun sessiz ve huzurlu bir ortamda yapılması gerektiğini unutmayın, yaşamınızda ne kadar çok huzur bulursanız, yolculuğa o kadar açıklık getirirsiniz.

Dışarıda bir devrim yapılırken, on yaşındaki küçük Alberto'yu kapının dibinde otururken bulduğumda yaptığım gibi, siz de ilk yaranızı bulduğunuzda psişenizin derinliklerinden bir enerji açığa çıkaracaksınız. Ben bu anıyı bastırdığım için bilinçli olarak anımsamıyordum. Ama ruh kazanımından sonra babam bunun gerçek olduğunu doğruladı ve bu olaya ilişkin anılarım zamanla su üstüne çıkamaya başladı. Kendimi ne kadar yalnız hissettiğimi ancak o zaman anlayabildim.

Şifa çalışmalarım bana gerçek anlayışın ancak ilk yara bulunduktan sonra geliştirildiğini öğretti. Biz batılılar benim "erken evrim" adını verdiğim olay yüzünden acı çekeriz. Bir şeyi ne kadar çabuk adlandırır, sınıflandırır, etiketlendirir ve anlamaya çalışırsak, kendimizi geçirmemiz gereken derinlemesine dönüşümden o kadar çabuk yoksun bırakırız.

Yolculukta keşfedeceğiniz ilk yara size bir öykü olarak gelir. Odaya girdiğinizde karmaşık bir sahneyle karşılaşabilirsiniz: insanlar birbirine bağırabilir, birinin eli yakılabilir, geri planda biri çığlık atabilir ya da yaşlı bir kadın örgü örebilir. İşin güzel tarafı, bu insanlara gidip soru sorabilirsiniz: "Burada neler oluyor? Ne oldu? Sorun ne?" İlk yaranızın açılmasına neden olan olayla doğrudan bağlantılı olmasalar bile size onun hakkında bilgi vereceklerdir.

Size yabancılaşmış ve sizden uzaklaşmış ruh parçalarıyla karşılaşır ve onların size ait olduğunu kabullenmekte zorlanırsanız, bu da sizin olaylara yabancılaşmanıza neden olur. Bunlar sizin kabullenmek istemediğiniz ve çoğu zaman başkalarına yansıttığınız gölge parçalarınızdır. Bu yansımalar kendinizde sevmediğiniz özellikleri başkalarında görmenize neden olduğu için insanlara sert çıkışlar yapabilirsiniz. Alt dünyada yaralı gölge benliğinizle karşılaştığınızda, onu sizin parçanız olarak görmeyebilirsiniz.

Ben ilk yolculuklarımdan birinde küçük bir çocuğu kırbaçla-

yan pelerinli birini gördüm. Önce oğlanın yitik ruh parçam olduğunu sandım ama ona sorduğumda şifa vermem gerekenin pelerinli adam olduğunu söyledi. Bunda bir yanlışlık olduğunu düşündüm, bu başka birinin öyküsü olmalıydı, kendimi bir kurban olarak gördüğüm için zorbalardan nefret ederdim. Yolculuktan sonra o zorbanın başkalarını değil, beni hırpaladığının bilincine vardım. O benim gölgemdi, benimseyip şifa vermem gereken parçamdı.

Unutmayın, hepimizin içinde böyle gölgeler vardır, Azize Teresa'nın bile gölgeleri vardı. Bir gün ona Kalküta'ya gidiş nedenini sorulduğunda bunu içindeki Hitler'i keşfettiği için yaptığını söylemişti.



Nasıl yaralar atalardan kalma olabiliyorsa, gölgeler ya da kabullenilmeyen parçalar da ortak bir ortamda açığa çıkarılabilir. Sözgelimi, 1920'lerde Almanya'da ekonomik durgunluk vardı ama ülkedeki Yahudi toplumu sürekli bir gelişme halindeydi ve müzik, bilim ve felsefe alanlarında büyük bir ilerleme kaydediyorlardı. Durgunluk içindeki Naziler tutukluklarını, yani gölgelerini önce Yahudilere yansıttılar, sonra da onu yok etmek istediler ve bu süreç içinde insanlıklarını yitirdiler. Ruh yitimi her zaman böyle sonuçlanır.

Bazen başkalarına olumlu yönlerimizi yansıtabiliriz veya gölgemiz sahip olmayı dilediğimiz özelliklerden oluşabilir: bu kendimizin daha parlak, güzel, zeki ve güçlü uyarlamasıdır. (Bu, ünlüler tarafından yönlendirilen kültürümüzde her zaman yaptığımız şeydir.)

Yazar Marianne Williamson bizim hafif doğamıza duyduğumuz korkuyu çok güzel dile getirmiştir: "Bizi en çok korkutan karanlığımız değil, ışığımızdır." Yazar burada içimizdeki parlak

ışığı taşımayı, onun güçlü ve çoğu zaman alışılagelmedik enerjisini hissetmeyi öğrenmemiz gerektiğini söylemektedir. Bunu yapamazsak, onun yüce varlığını başkasına, bir guru ya da öğretmene yansıtırız ve o kişi onun bilincine varmamıza engel olur. Bir şamanın kendi gölgesini ya da ışığını başkalarına yansıtmaması için, tıpkı bir psikolog veya psikiyatrist gibi, şifa yolculuğunu tamamlamış olması gerekir.

Öz kazanım yolculuğunda yitirdiğimiz parçalarımızı geri almak için gölgelerimizi aydınlatmayı öğreneceğiz. Yolculuğa çıkarken bu sürece güvenmeli, akıl ve mantığın düzenli dünyasından çıkıp sihir ve sezginin dünyasına girmek üzere olduğunuzu unutmamalısınız.

Çalışma: Yara Odasına Yolculuk

Kutsal mekânınızı açarak yolculuğa hazırlanın: Rahatça oturun, kendinizi zorlamadan karşıya bakın ya da gözlerinizi yumun ve ellerinizi dua edermiş gibi kalbinizin önünde birleştirin. Yolculuğun hedefini belirleyin, sonra ellerinizi vücudunuzun orta çizgisinde yavaş yavaş yukarı doğru uzatıp alnınızın üzerine çıkarın, avuç içleriniz başınızın üstünde birleşik olmalıdır. Ardından ruh çakrası olan sekizinci çakraya uzanın ve bu parlak "güneş"in bütün vücudunuzu sarması için kollarınızı tüylerini açan bir tavus kuşu gibi iki yana doğru açın. Ellerinizi kucağınıza koyun.

Önce dört ana yöne, yılan, jaguar, sinekkuşu ve kartala, sonra gökyüzü ve yeryüzüne seslenin. Küçük ölüm çalışmasını yapın (yedi kez soluk alıp verin ve her defasında yediye kadar sayın) ve alt dünyadaki bahçenize gidin.

Işık saçan bedeninizin yeryüzünün derinliklerine gönderin. Yüzeyden aşağı inerken büyük ağaçların köklerini, çakıl taşlarını, zengin ve nemli toprağı hissedin. Dip kayayı geçin ve bir yeraltı nehri bulana kadar derinlere inin. Bu nehirde yatın ve canlandırıcı, serin suyun bu yolculuk için sizi temizleyip arındırırken sırtınıza batan çakıl taşlarını hissedin. Bu suların sizi yeryüzünün göbeğindeki kutsal bir bahçenin kıyısına götürmesine izin verin.

Ayağa kalkıp çevrenize bakın. Yemyeşil, güzel bir bahçeye girmek üzeresiniz. Kendinizi çiçekler ve yakınlardaki ormanda öten kuşlar tarafından sarılmış olarak görüntüleyin. Dere kıyısına gidin ve oradaki kayaya oturup çevrenizdeki yeşil güzelliğin keyfini çıkarın. Burası şifa bulmak ve yenilenmek için istediğiniz zaman gelebileceğiniz bir yerdir.

Şimdi nöbetçiye, Yaşamın ve Ölümün Efendisi'ne, alt dünyanın ölen ataların ruhlarını karşılayıp tekrar Anne'ye götüren nöbetçisine seslenin. Ona yara odasında bir yolculuk yapmak istediğinizi söyleyin. Nöbetçi size sorabilir: "Ben yalnızca ölülerin girdiği bir yere seni neden sokayım?" Ona ilk yaranızı bulmak için orada olduğunuzu söylemezseniz, içeri girmenize izin vermez. Size şöyle söyleyebilir: "Bugün yolculuk için iyi bir gün değil." O zaman onun sözlerini dikkate alın. Nöbetçi alt dünyanın kargaşasına uyum getirmek için oradadır ve sizin bahçeye girmenizin güvenli olup olmadığını bilir.

Sizi içeri alırsa, ondan size rehberlik yapmasını istemelisiniz. Bir taraftaki dağlardan birinde bir mağara ağzı göreceksiniz. Nöbetçiden sizi o mağaraya, sizin yara odanıza götürmesini isteyin. Siz içinizde yaşayan ilk yarayı bulmak için buradasınız, şifa bulmak için her

şeyden önce bunu yapmak zorundasınız.

Beden-zihninizden bu mağarada sizin için gizlenenleri görüntülemesini isteyin. Sonra yara odasına girin ve oynanan oyunu izleyin. Sahnede tanıdığınız ve tanımadığınız oyuncuların arasında yürürken odanın arka tarafına bakın: Orada bir ateş mi var? Gölgelerin içindeki kim? Kitap rafları neden tozlu? Çevrenize bakın ve keşfedin. Görüntülemeyi iyi yapamıyorsanız, size rehberlik yapacak başka bir duyu bulun, bu dokunma veya koku duyusu, hatta orada olanlara ilişkin sezgisel bir duyu bile olabilir. Bu size daha zor gelebilir ama görsel aktiviteyle dikkatiniz dağılmayacağı için bu tekniği daha etkili bulabilirsiniz.

Yaralı parçanız küçük bir kız ya da oğlan, bir bebek, yaşlı bir insan, hatta karşı cinsten biri olabilir. Bu ruh parçaları sizin farklı yönlerinizdir. Yaralı parçanıza sorun: "Sen kimsin? Benden ne zaman ve neden koptun?" Unutmayın, sizin geri alacağınız yaralı ruh parçanız değildir. Siz iyilik odasında karşılaşacağınız şifa bulmuş parçanızı geri getireceksiniz.

Şimdi bu odadan çıkmaya ve geldiğiniz yolu izleyerek geri dönmeye hazırlanın. "Yalnızca ölümün ötesine geçenlerin girebildiği topraklarına beni kabul ettiğin için teşekkür ederim," dedikten sonra Yaşam ve Ölümün Efendisi'nden gitmek için izin isteyin.

Suya dalıp onun sizi dinlendiğiniz yere götürmesine izin verin ve orada orta dünyaya ait olmayan bütün enerjilerden arının. Sonra dip kayayı, ulu ağaçların köklerini ve büyük kayaları geçerek zengin ve nemli topraktan dışarı çıkın ve odaya dönün. Gerinin, ellerinizi birbirine sürtün, yüzünüzü ovalayın, gözlerinizi açın ve tekrar bedeninize girin. Kutsal mekânı kapatın.

Çalışma: Yaralı Parçanızla Yazılı Sohbet

Yolculuğunuzda ilk yaranıza ilişkin bazı öykülere tanık oldunuz. Bu çalışmada orada bulduğunuz ana karakterle yazılı bir diyalog kuracak, ona yaranızın doğasını ve şifa bulmak için yapmanız gerekenleri öğrenmenize yardımcı olacak sorular soracaksınız.

Yolculuk süreci psişenizde şifa verici, güçlü sesler uyandırır, bunlar çok uzun zamandır duymadığınız sesler olabilir. Unutmayın, ruh parçası ses duyulana kadar uykudadır ama bir kez keşfedilirse, iyileşmeye doğru size rehberlik edebilir.

Yitik ruh parçasıyla kâğıt üzerinde sohbet edebilirsiniz. İşe bir defter ve kalem alıp rahat bir yere oturarak başlayın. Kutsal mekânınızı açın ve hazır olduğunuzda boş bir sayfanın ortasına dikey bir çizgi çizin. Onun bir tarafına sormak istediğiniz soruları yazarsanız, ruh parçanız diğer tarafa yanıtları yazacaktır. Başlangıçta, "Sen kimsin?" gibi basit sorular sorun ve sohbetin akıcılık kazanması için ona zaman tanıyın. Bu süreci ruh parçanızdan sizi yaralayan öykü hakkında şifa bulmanız için gerekli bilgiyi alana kadar uzatın. Bu ruh parçasına şifa bulmak için neye gereksiniminin olduğunu ve onu nasıl onurlandırıp koruyabileceğinizi de sorun. Ona, "Kendini güvende hissetmen için ne yapabilirim" "Bana neler öğretebilirsin?" "Neyi bırakmam gerekir?" ve benzeri sorular sormanız gerekir.

Sohbetin sonunda kutsal mekânı kapatın.

Bu süreç birkaç dakika, birkaç saat ya da birkaç seans sürebilir.



Yaralı benliğinizle tanıştıktan sonra bir yolculuğa daha çıkıp ruh sözleşmeleri odasına gitmeniz gerekir. Burada, geçmişte yaptığınız bütün ruh anlaşmalarını ve onları yenilemek için yapılması gerekenleri öğreneceksiniz.

5. BÖLÜM



Ruh Sözleşmeleri Odası

Ayahuascayı deneylemek için geldiğim Peru'da ölümle tanıştırıldım.

Yarın ormana ve bahçeye döneceğim.

Biz, seksen bin yıl önce düşünen bir beyin, bizi doğadan ayıran bir akıl makinesi kazandık. Beyin, kuantum uzunluğundaki bir sıçrayışla büyüklüğünü neredeyse iki katına çıkardı. Artık evrimleşebiliyor, düşünebiliyor ve akıl yürütebiliyorduk. Doğa ile insan el ele vermişti.

Bu otel odasında yatağın başucunda bir İncil var. "Ve Tanrı sözünü sürdürdü: 'İşte, insan iyiyi ve kötüyü öğrenerek bizlerden biri gibi oldu. Şimdi yaşam ağacına uzanıp bir meyve almasına ve onu yiyip ölümsüzlüğe kavuşmasına izin verilmemeli. Böylece Tanrı, yaratılmış olduğu toprağı işlemesi için Adem'i Cennet Bahçesi'nden kovdu."

Bahçeye dönüyor ve ölümsüzlük ağacının meyvesini yemek üzere elimi uzatıyorum...

Alberto'nun günlüğünden

Masallar genellikle "o günden sonra sonsuza kadar mutlu yaşadılar" diye sona erer. Ama prensimizi bulamazsak ya da prens birkaç öpücükten sonra tekrar kurbağaya dönüşürse ve öykü mutlu sonla bitmezse, "o günden sonra" lanetleniriz. "O günden sonunda hiç gülümsemedi" veya "hiç kimseye güvenmedi" gibi mutsuz sonlar ruh sözleşmeleri odasında bulacağımız anlaşmaların örnekleridir.

Öz sözleşmeleri belli bir çözümü olmayan acılı durumlarla başa çıkmak ve bir krizi atlatmak için yaptığımız anlaşmalardır. Bunlar güvenlik duygusu için her şeyden ödün vermeye hazır olan maymun beynin ürünüdür. Ruh sözleşmeleri kendimize ("O günden sonra herkesin bana saygı duyması için çok para kazanmaya karar verdi.") ya da ailemize ("Babamın beni sevmesi için her şeyin en kusursuzunu yapacağım.") verdiğimiz sözler şeklinde kendini gösterebilir. Bu anlaşmaları kiminle yaparsak yapalım, bize yara odasında keşfettiğimiz yaraları tekrar yaşatmaktan başka bir işe yaramazlar.

Bu sözler genellikle sessizce verilir ve çok uzun yıllar boyunca, bazen sonuçlarıyla birlikte hiç tartışmasız kabul edilir. Yaralandığımız dönemde tehlikeli gördüğümüz bir dünyada güvenlik duygusu yaratarak sorunlarımıza çözüm getirmiş olsalar da, bolluk, içtenlik, sevgi ve başarı konusundaki inançlarımızı kısıtlamaya başlarlar. Bir başka deyişle, tek bir ruh sözleşmesi düzinelerce kısıtlı inanç üretebilir.

Kendi ruh anlaşmalarımızın sonuçlarını görmekte zorlansak bile, bu sözleşmelerin çevremizdeki insanlar üzerindeki etkilerini rahatlıkla görebiliriz: Sporda başarılı olması için baskı yapan babasının yönetimi altındaki mutsuz bir genç ya da kızının bir yıldız olmasını isteyen bir anne tarafından itilip kakılan genç bir sanatçı, sözlerini yerine getirmek ve ailelerini mutlu etmek için kendi çağrılarını ikinci plana atan kurbanlardır.

Ruhun Sözleşmelerine Uyma Nedenimiz

Böyle yıkıcı sözleşmelere neden uyduğumuzu merak edebilirsiniz. Bunun nedenini öğrenmek için bir kez daha Yahudi-Hıristiyan inancının Yaratılış'ına bakacağız. Adem ile Havva yasaklanmış meyveyi yedikten sonra Cennet'ten kovulur ve ruh sözleşmeleri o andan başlayarak onları zor koşullarda yaşamaya mahkûm eder. Adem "alın teriyle" ekmeğini kazanırken, Havva ona boyun eğer. Böylece Adem, Havva ve onların ürünü olan insanoğlu bu sözleşmeyle dünyanın güzelliğini algılayamadan ya da içinde yaşadığımız yeryüzü bahçesinin bolluğunu deneyleyemeden bir sürgün hayatı yaşamaya başlar. Onların kaderi bu öykünün bütün kahramanlarını etkileyen bir sözleşmeyle belirlenir.

Adem ile Havva Tanrı'yla daha iyi bir sözleşme imzalamak için pazarlık yapsaydı, bu anlaşmanın koşulları kim bilir ne kadar farklı olurdu. Tanrı ile pazarlık yapmak mı? Bu olanaksız bir şeydir! Böyle düşünen ilk insanlar yapabilecekleri daha iyi bir şey olmadığı için çıplaklıklarını örterek utanç içinde Cennet'ten çıktılar.

Bütün ruh sözleşmelerinin ortak özelliği budur: Kendimizi bize pazarlık şansı tanımayan utanç verici bir durumda kapana kısılmış hissettiğimiz için en iyi çözüm yolu olarak bunu buluruz. Bu bölümde, Tanrı ile yaptıklarımız da dahil olmak üzere, kısıtlayıcı ruh sözleşmelerini yeniden nasıl düzenleyebileceğimizi göreceğiz. Artık ilk yaramızı aldığımız dönemde üstlendiğimiz zorunlulukları öğrenmenin zamanı geldi. Bu sözleşmelerin neyeilişkin olduğunu, bize ne gibi yükümlülükler getirdiğini ve vaat edilen güvenliğin karşılığında ödemek zorunda olduğumuz bedeli öğrenmemiz gerekir. Bu işin sonunda bir ruh sözleşmesi daha imzalayacağız ama bu seferki gücümüzü ve yaratıcılığımızı kullanmamıza izin vereceği için şifa bulmuş benliğimizin bir sonraki odada bizi bulmasını sağlayacak.

Kötü Yazılmış Ruh Sözleşmelerinin Getirisi

Kötü yazılmış ruh sözleşmeleri gelişmemizi durdurur. Anımsayacağınız gibi, Parsifal evden ayrılırken, annesi ondan ev dokuması giysisini hiç üstünden çıkarmamasını, soru sormamasını ve kadınlara saygı göstermesini istemişti. Ancak bu anlaşma Parsifal'in genç yaşında Kutsal Kâse'nin gücüyle yaşamasına ve ruh eşi Blanche Fleur ile olgun bir sevgi bağı geliştirmesine engel oldu. Parsifal Blanche Fleur'e duyduğu sevginin tomurcuklanmasına izin verseydi, birlikte geçirdikleri tek gece böyle masum bir biçimde sonuçlanmazdı... ama o zaman annesine ihanet etmiş olurdu.

İçinde bulunduğumuz anın zorunlulukları bizi öylesine tüketir ki, bir ruh sözleşmesinin üzerimizdeki etkisinin şiddetini hafifletecek gücümüz kalmaz. Parsifal annesinin evinden uzaklaşmak için her şeyini vermeye hazırdır. Ödenecek bedelin bu kadar yüksek olabileceği hiçbirimizin aklına gelmez; aslında, bizi böylesine sefil edecek bir bedel ödeyeceğimizi faturayı görene kadar bilmeyiz. Parsifal yaptığı hatayı ancak kocakarı tarafından aşağılandıktan sonra anlayabilir. Ama hâlâ yaşamını dolu dolu yaşamasına engel olan şeyin ne olduğunun bilincine varamamıştır, yalnızca eksik olan bir şeyin varlığını hisseder ve gizli sözleşme ona açıklanana dek her zaman yaptığının dışında bir şey yapamaz.

Parsifal'in ormanda karşılaştığı yaşlı münzevi ona sorar:"Neden kutsal bir günde kılıç taşıyorsun ve zırh giyiyorsun?" Parsifal bu noktada kendisiyle yüzleşmek zorunda kalır ve büyü bozulur. Kutsal Kâse Şatosu'nun tam o sırada görünmesi bir rastlantı değildir. Parsifal bir kez daha şatoya girip yasaklanmış soruyu sorar: "Bu kâse kime hizmet ediyor?" Bunun üzerine Kutsal Kâse gücünü ona gösterir ve Parsifal kaderinden özgürleşir.

Birçoğumuz Parsifal gibi "savaşçı evrede" takılıp kalmış ve ya-

şamının ortasında ruh sözleşmelerinin dünyasal kazanç ve başarı gerektiren koşullarını yerine getirmek için bir sağlık sorunu, yitirilen bir iş ya da bozulan bir ilişki bizi bunu neden yaptığımızı düşünmeye zorlayana kadar uzun tutsaklık dönemleri geçirmişizdir ve bu süre boyunca yalnızca sözleşmelerde tanımlanan rolleri öğrenmişizdir. Sözgelimi, Adem alnından ter damlayana kadar toprağı işlemekten, Parsifal savaşmaktan başka hiçbir şey bilmez.

Kendimize bunu neden yaptığımızı sorduktan sonra, ruh sözleşmelerimizi yeniden yazacak kadar bilinçlenmek için yıllarca beklememiz gerekebilir. Köklü bir değişiklik ancak zorunluluklarımızı tekrar gözden geçirip eski, kısıtlayıcı inançların yerine daha anlamlı bir yaşam sürmemize yardım edecek yeni inançlar koyduktan sonra gerçekleşebilir.

Psyche Miti

Parsifal miti daha çok insanoğlunun yaşam yolculuğunun arketipini tartışmak için kullanılırken, Psyche ile Cupid adıyla da bilinen sevgilisi Eros'un klasik öyküsü genellikle dişil bilincin gelişimini incelemek amacıyla kullanılır. Bu, ruh sözleşmelerinin birçok kadın için sorun yaratan arketipinin kusursuz bir örneğidir.

Psyche kralın üç kızının en küçüğü ve en güzellidir. İnce ruhuyla güzelliği bütün krallıkta dillere destandır ve insanlar ölümlü kıza bir tanrıça gözüyle bakarlar. Buna dayanamayan eski aşk ve güzellik tanrıçası Afrodit, Psyche'ye bir komplo kurar ve bütün taliplerini ondan uzaklaştırır. Kızıyla evlenmek isteyen bir erkek çıkmayınca, Psyche'nin babası kıskanç Afrodit'in emrinde çalışan bir kâhine gider ve kâhin genç prensesi Ölüm ile evlenmeye mahkûm eder. Kral bu kehaneti gerçekleştirmek için

Psyche'yi korkunç yaratığın onu alacağı yerde bir kayaya zincirler.

Psyche, Afrodit tarafından simgelenen eski alışkanlıklar için bir tehdit oluşturan genç ve temiz yönümüzü simgeler. Psyche özgür olmak ve sevmek ister ama Afrodit tarihin bütün kadınlarının yükünü taşıması için onu bir kayaya zincirletir. Bu, kadının yarasının bir kuşaktan diğerine nasıl aktarıldığını anlatan evrensel bir öyküdür. Kadın cinsel organlarının sünnet edildiği Afrika kabilelerinde gençler bu korkunç işleme yaşlı kadınlar tarafından hazırlanır.

Bu mitte Afrodit, Parsifal'in oğlunu ruh sözleşmeleriyle kısıtlayarak kendi yaşamını yaşamasına engel olan annesine benzer. Afrodit, aşk oklarından biriyle güzel kahramanımızı vurması ve Ölüm aşkını alevlendirmesi için oğlu Eros'u görevlendirir. Ne var ki Eros, Psyche'nin güzelliğinden o kadar çok etkilenir ki, oklarından birini yanlışlıkla kendine batırır ve ona çılgınca aşık olur. Arkadaşı rüzgârın yardımıyla güzel kızı uzaklardaki bir dağın tepesine kaçırır. Bu birçok genç kızın kaderidir, babalarının onlara çizdiği yol ölümden beter olduğundan, mutsuzluğa mahkûm edilen kızlar onları baba evinin zorbalığından kurtaracak ilk erkekle kaçarlar.

Eros ile Psyche'nin birliği kusursuzdur ama Eros sevgilisinden bir söz alır: Kız onu asla onun yüzüne bakmayacak ve soru sormayacaktır. Eros'un çok çalıştığı ya da cumartesi gününü ailesiyle geçirmek yerine golf oynamaya gittiği için sorgulanmak istemeyen bir kocadan farkı yoktur.

Psyche bir süre için çok mutlu olur. Geceleri aşk doludur, gündüzlerini de egzotik meyveler yiyerek ve bir tanrıça gibi hizmet görerek geçirir. Ama sonunda cennetine gölge düşer. Psyche'nin bahçesindeki yılan enerjisi konforlu dağ evinde onu ziyarete gelen iki ablasıdır. Mutluluğunu o kadar çok kıskanırlar ki, onu mahvetmeye karar verirler. Ablalar Psyche'nin güvenini

sarsmakla işe başlarlar. Ona Eros'un yüzüne bakılmayacak kadar çirkin bir erkek, korkunç bir canavar olduğunu söylerler. Yoksa senden böyle bir söz almaya gerek duymazdı, derler. Ona kendini korumak için bir lambayla keskin bir bıçak edinmesini ve onları yatak odasında tutmasını önerirler, Psyche gerekirse gecenin ortasında kocasının yüzüne ışık tutup gırtlağını kesecektir.

Ablalarının sözünü dinleyen Psyche bir lambayla bıçak bulur ve uygun zamanın gelmesini bekler. Bir gece Eros'la seviştikten sonra yataktan çıkar, lambayla bıçağı alır ve uyuyan kocasının yüzüne ışık tutar. Karşısında bir canavar yerine dünyanın en yakışıklı erkeğini, aşk tanrısını gören Psyche çok şaşırır.

Eros'u ilk defa görmenin verdiği şaşkınlıkla oklarından birinin üzerinde tökezler ve ona deliler gibi aşık olur. Ama bu arada lambadan omzuna bir damla kızgın yağ damlatır. Acıyla uyanan Eros sevdiği kadının elinde bir bıçakla başcunda durduğunu görünce korkup kaçar ve doğru annesi Afrodit'in yanına döner.

Üzüntüden kahrolan Psyche, Eros'u geri getirmeleri için tanrılara yakarır, fakat onlar bile eski geleneklerden korkar ve Afrodit'ten başka hiç kimsenin ona yardım edemeyeceğini söylerler. Psyche kıskanç tanrıçaya gitmek istemez ama başka seçeneğinin olmadığını bilir.

Psyche'nin Kefaret Yolu

Psyche ruh yitiminin acısını iki kez çeker: Önce babasının ihanetine uğrar (annesi tarafından korunmaz), sonra sevgili Eros'u onu terk eder. Psyche'nin Afrodit'i ziyareti, acısının kaynağını öğrenmek için yara odasına yaptığı ziyareti simgeler. Burada

onu güçsüz düşüren ve acı çekmesine neden olan kısıtlayıcı inançlardan kurtulmak ve güçlü ve iyiliksever bir kadın olmak için yapması gerekenleri öğrenecektir.

Afrodit Psyche'ye olanaksız görünen dört görev verir ve bunları başarıyla tamamlarsa Eros'la tekrar bir araya gelebileceğini söyler. Bu görevler o kadar zordur ki, Psyche attığı her adımda intiharı düşünür. Ama bilginin parlak ışığı altında gerçek sevgiyi deneyleyen Psyche, ruh sözleşmesini yeniden yazmakta ve özgün doğasını öğrenmekte kararlıdır.

Psyche'nin ilk görevi bir gün içinde dev bir tahıl yığınını ayıklamaktır, bunu başaramazsa, ölümle cezalandırılacaktır. (Görevin başarısızlıkla sonuçlanması ölümden daha kötü bir cezadır, çünkü ruhun kurtuluşu görevin tamamlanmasına bağlıdır.) Bir karınca ordusu kızın yardımına koşar ve tahılın büyük bir kısmını ayıklayarak onun hayatını kurtarır.

İkinci görev nehrin karşı kıyısındaki çayırda otlayan güçlü koçlardan bir avuç altın yapağı almaktır. Sazlar ona vahşi koçlarla yüz yüze gelmemesini, alacakaranlığı bekleyip koçlardan dökülen yünü kendi üzerlerinden toplamasını söylerler. Psyche olanaksız olduğu düşünülen bu ikinci görevi de başarıyla tamamlayınca, Afrodit ona daha korkunç bir görev verir: Kristal bir kadehi ölüm ırmağı Styx'in suyuyla dolduracaktır. Bunun karşısında dehşete kapılan Psyche ciddi bir biçimde intiharı düşünür. Ama sonra bir kartal gelir ve kadehi ondan alıp nehre uçar, orada onu suyla doldurur ve geri getirir.

Dördüncü görev hepsinden daha zordur: Psyche alt dünyaya inecek ve tanrıça Persephone'den Afrodit'e götürmek üzere bir kavanoz güzellik kremi isteyecektir. Ölüm ülkesine inme fikri Psyche'nin aklını başından alır, tam ümitsizliğe kapılmak üzereyken gizemli bir kuleden yardım alır. Yeryüzünden göğe yükselen ve Ruh'u simgeleyen kule her şeyi görür ve bilir, Psyche'ye yolculuk için özel hazırlıklar yapmasını ve bütün talimatlarına

uymasını söyler.

Kule Psyche'ye girmek üzere olduğu dünyanın vahşi üç başlı köpek Cerberus tarafından korunduğunu söyler, alt dünyanın kapısında nöbet tutan Cerberus'un görevi ölüler dışında hiç kimseyi içeri sokmamaktır. O kapının arkasında ümitsizce kurtarılmayı bekleyen aç ruhlar vardır. Psyche oraya giderken yanına iki arpa ekmeğiyle iki altın para alacak ve ondan yardım isteyenlere hayır diyecektir.

Daha önceki görevlerin hepsi Psyche'yi bu ana hazırlayan sınavlardır. Kız doğada ona yardım eden dostlarının olduğunu ve kulenin koruması altına girdiğini bilir. Ama şimdi Persephone'nin kremiyle simgelenen içsel güzelliğini kazanmak için bizim yitik benliğimizi geri almak amacıyla gittiğimiz alt dünyaya yolculuk yapması gerekmektedir.



Psyche alt dünyaya inerken yolda odun yüklü çelimsiz eşeğini önüne katmış giden topal bir adam görür. Odunlardan birkaçı yere düşünce eğilip onları almak ve adama vermek ister ama sonra hiç kimseye yardım etmemesi gerektiğini anımsar ve yoluna devam eder. Styx nehrine geldiğinde kayıkçı Charon'a paralardan birini verir. Nehri geçerlerken boğulmak üzere olan bir adam ondan yardım ister, ancak Psyche ona aldırmaz. Karaya çıktıklarında, Psyche kendini Hades kıyısında bulur. Burada bir tezgâhta kaderin ipliklerini dokuyan üç yaşlı kadın vardır. Ondan yardım isterler ama kız onlara da hayır der ve telaşla oradan uzaklaşır.

Psyche hiçbir şeyin onu hedefinden saptırmasına izin vermemeyi öğrenmiştir. (Aynı şekilde, biz de alt dünyaya yaptığımız yolculukta yitik ruhlarla karşılaşabiliriz, onların bizi yolumuzdan saptırmasına izin vermemeliyiz) Sonra Hades'in nöbetçisi Cerberus'la karşılaşır. Arpa ekmeklerinden birini ona atar ve kö-



peğin üç başı ekmek için kavga ederken yanından geçip gider.

Sonunda Persephone'nin sarayına gelen Psyche, kuleden aldığı talimatlar doğrultusunda hareket eder ve ziyafet sofrasına oturmak yerine yerde oturup basit bir yemek yer. (Aynı şekilde, alt dünyaya yaptığımız yolculukta bize bir görüntü, izlenim, duygu ve öykü çeşitlemesi sunulabilir, yalnızca temel bilgileri alabileceğimiz basit seçenekleri yeğlememiz gerekir.)

Persephone ona güzellik kremini seve seve verir ve genç kadın dönüş yolculuğuna başlar. Ancak alt dünyadan ayrılmadan kavanozun içine bakmaktan kendini alamaz. Kapağı açınca üzerine ölümcül bir uyku çöker ve bayılıp yere düşer. (Gördüğünüz gibi, alt dünyanın armağanlarını kendi dünyamıza dönene kadar açmamamız ya da anlamaya çalışmamamız gerekir, bunu yaparsak Psyche gibi "uykuya dalarız" veya armağanın gerçek anlamını kavrayamayacak kadar bilinçsizleşiriz.)

Ölümlü aşkının tehlikede olduğunu gören Eros onu kurtarmaya gelir, gözlerinden uykuyu siler ve birlikte geri dönerler. Psyche kavanozu Afrodit'e verirken, Eros babası Zeus'tan ona ölümsüzlük iksirinden içirmesini ister. Böylece Psyche bir tanrıça olur ve Eros'la eşit koşullarda tekrar birleşir.

Psyche'den Almamız Gereken Ders

Bu öykü bize ruh sözleşmelerinin koşullarını yerine getirmek için inanılmaz şeyler yapabildiğimizi göstermektedir. Eros tarafından Ölüm ile evlenmekten kurtarılan Psyche, yaşamını ona borçlu olduğunu düşündüğü için onun her isteğini kabul etmeye hazırdır. İnsanın ruh babasının bir canavar tarafından parçalanması için onu bir kayaya zincirlemesinden daha kötü ne olabilir? Psyche yaptığı ruh sözleşmesiyle Eros'u tanımadan sevmeyi ve onun

kimliğini ya da sözlerinin doğruluğunu öğrenmek için soru sormamayı kabul eder. Cennette yaşamak için bütün dizginleri onun eline verirken bilinçsizdir. Eşini ya da ailesini sarsmamak için kendi güç ve bilgeliğini bastıran ne kadar çok kadın vardır!

Ancak bu bilinçsiz dönem fazla uzun sürmez. Cennet ne kadar kusursuz olursa olsun, bilinç önünde sonunda kendini gösterir. Ruh tanıma isteğimiz bizi, Eros'un yüzüne bakmaktan kendini alamayan Psyche gibi, ruh sözleşmenin koşullarına aykırı davranmaya iter. Ama kısa bir süre sonra sözleşmeyi bozmanın çok zor olduğunu ve bize gerçek doyumu verecek şeyi bulmak için olanaksız görünen bir dizi görevi yerine getirmek zorunda olduğumuzu öğreniriz.

Anlaşmalarımızı yenilemezsek, bilinçsizce yaşarız. Bizi kurtaracak bir Eros daha bulmak için bir ilişkiden diğerine koşar ve her defasında döngüye baştan başlarız. Kocasını kaybedince yıkılan Psyche, Eros'u baştan çıkarmaya çalışmak yerine "evliliğini kurtarmak için" Afrodit'le yeni bir anlaşma yaptı. Afrodit'i kurtuluşunun anahtarı olarak gördüğünden, olanaksız görevlerin hepsini kabul etti. Aşk Tanrı'sını akşam yemeğine davet etseydi her şey daha kolay olabilirdi ama o bir kez daha sorunlarının bütün yanıtlarını bildiğine inandığı birine körü körüne güvenmeyi yeğledi.

Bu öykü bize kararlılık ve cesaretin sonunda başarı getirdiğini de gösterir. Psyche kendinde başkalarına hayır diyecek ve ruh sözleşmesinin gereklerini yerine getirecek gücü ancak büyük tehlikelerle karşı karşıya geldikten ve son sınırı simgeleyen Styx nehrini geçtikten sonra bulabilir.

Bir şeylerin değişmesi gerekmektedir ve değişecek ilk şey Psyche'nin kendisidir. O değiştikçe bütün dünya onunla birlikte değişir. Sonunda ölümlü kaderinden kurtulur ve bir tanrıça olarak yazgısını yaşar.

Ruhun Sözleşmesinin Yenilenmesi

Birçok din ruh sözleşmelerinin yenilenmesinin gerekliliği konusunda görüş birliğindedir. Yahudiler kefaret bayramı Yom Kippur'da yalnızca bir önceki yıl işledikleri günahların bedelini ödemekle kalmaz, ellerinden geleni yaptıkları halde Tanrı'ya ve kendilerine karşı yerine getiremedikleri görevlerden bağışlanma fırsatı bulurlar. Aynı şekilde, günah işlediklerini kabul eden ve sonuz lanetten kurtulmak için yeni bir sözleşme imzalamak istediklerini söyleyen Hıristiyanların günahları da bağışlanır ve onlara anlaşmalarını yenileme şansı, tanınır.

Dini öğretilerde kefaret insanın dışındaki bir tanrının ya da onun temsilcilerinden birinin bağışlayıcılığına bağlıdır ama biz yolculuk yaparak ruh sözleşmelerimizi aracısız yenileyebiliriz. Tahıl yığınını ayıklayan Psyche gibi, yaşamımızda neyin anlamlı ve önemli olduğuna, neyin olmadığına kendimiz karar veririz. Yine onun gibi, yeni bir yaşamın dokumasında kullanacağımız değerli altın yünü bulur, çok az insanın tattığı kutsal sudan içer ve sonunda içimizdeki gücü ve güzelliği geri almak için alt dünyaya ineriz.

Kendi ruh sözleşmelerimizi değiştirmek için her şeyden önce onların bilincinde olmamız gerekir, bununla birlikte değişiklik yapmak için darboğaza girmeyi beklemenin anlamı da yoktur, dünya başımıza yıkılmadan anlaşmalarımızın koşullarını kendi yararımıza çevirebiliriz. Bunun için genellikle nöbetçi bize yardım eder, öğrencim Danny'e de o yol göstermiştir:

Benim sözleşme odam büyük bir hukuk kütüphanesine benziyordu: bütün duvarlar kitap doluydu, bir görevli, üzerinde benim adımın yazılı olduğu bir kitabı alıp bana verdi. Bir masaya oturup onu okudum. Başlangıçta kendimi bu yaşamda edindiğim özelliklerin listesini okurmuş gibi hissettim. Altında şöyle yazıyordu:

"Her kim daha büyük, güçlü ve baskınsa ve aklını kanıtlarsa, bütün güç onun olur." Bu bana hiç yabancı gelmedi, çünkü çocukluğum boyunca bütün güç büyük kardeşlerimin elinde olmuştu. Nöbetçi sevecen ama kärarlı bir biçimde yoluma devam etmem için bana cesaret verdi. Sonunda elime koskoca bir "GEÇERSİZ" damgası tutuşturdular ve büyük bir coşkuyla sözleşmeyi damgalamaya başladım.

Değişen sözleşmelerle birlikte yaşamımızda birçok şey değişir. Bu, bazı insanları mutsuz etse de, birçok ilişkimizin koşullarını yeniden gözden geçirmek zorunda kalırız. Bizim yaralı ve işkolik benliğimizi görmeye alışkın oldukları için biz değiştikçe onları terk ettiğimizi, üzdüğümüzü ya da bir şekilde düş kırıklığına uğrattığımızı düşünebilirler. Bu ikincil sözleşmeleri yazmak için pazarlık yeteneğimizi çok iyi kullanmamız gerekir.

Yeniden yazılan ruh sözleşmeleri yaşamda beklenenden çok daha etkili bir değişiklik yaratabilir. Bu nedenle çocuklarımız, eşlerimiz, patronlarımız ve arkadaşlarımızı yeni kişiliğimiz hakkında bilgilendirmeli ve iyi ilişkiler içinde bize destek olabilmeleri için yapılması gerekenleri onlarla konuşmalıyız.

Bize Miras Kalan Ruh Sözleşmeleri

Atalarımızın psikolojik yaralarının yanı sıra bazı ruh sözleşmeleri de bize miras kalır. Sözgelimi, Yahudi soykırımından kurtulmayı başaranların çocukları, dünyanın iyiliği içinde yeterince güven ve ümit duymalarına engel olan eski sözleşmelere bağlı ciddi depresyondan yakınabilirler. Büyük Buhran gibi ciddi bir krizi ailenin yalnızca bir üyesi yaşamış olsa bile, ekonomik güvensizlik ve kıtlık duygusu kuşaktan kuşağa geçebilir. Aynı şekilde, kocası tarafından terk edilen bir annenin cocuklarına erkeklere

karşı güvensizlik duygusu geçebilir.

Böyle durumlarda, anlaşmalar geçerli olduğu sürece, yeni kuşaklar yaşamlarını hiçbir şekilde sorumlu olmadıkları bir borcu ödeyerek geçirmeye mahkûm olurlar. Babanın işlediği günahın bedelinin yedi kuşak boyunca ödendiğini ileri süren İncil bile bu kuşaklararası sözleşmelere değinir.

Ben size kendi ailemden bir örnek vermek istiyorum. 47 yaşındaki erkek kardeşime beyin kanseri tanısı koyulunca onu ünlü bir şifacıya götürdüm. Bize şunları söyledi: "Sizin ışık saçan enerji alanınız üzerinde çalışıyorum. Üç gün içinde başınızın yan tarafından bir akıntı gelecek. On gün boyunca röntgen çektirmeyin ve akıntıyı kesecek bir şey yapmayın." Tam üç gün sonra erkek kardeşimin kemoterapi sonucunda kelleşen başının yan tarafında küçük bir delik açıldı ve oradan sarı bir sıvı akmaya başladı. Hiç kimse bunun ne olduğunu anlayamadı.

Kuşkucu bir adam olan babam endişeli görünüyordu. Paniğe kapıldı ve neler olduğunu öğrenmek için doktorundan bir MRİ taraması istememiz gerektiğini söyledi. Onlardan şifacının verdiği sürenin sonuna kadar beklemelerini istedim. Doktor bile, "İlaçların size bir yararı olmaz, siz en iyisi bir hafta bekleyin." demişti.

Doktor batı tıbbının ona yardımcı olamayacağını söylemişti ama savaşı babam kazandı. MRİ yapılınca akıntı durdu ve bundan iki hafta sonra erkek kardeşim öldü.

Erkek kardeşimin, babama karşı çıkarsam beni sevmez, diyen ruh sözleşmesini yenilemesi gerekirdi ama yaşamı boyunca bu yemini bozmak için büyük bir savaş verdiği halde, hastalık onu zayıf düşürdüğünden kendinde bunu yapacak gücü bulamamıştı. Babamızı düş kırıklığına uğratmak istemediği için yaşamı pahasına bile olsa ruh sözleşmesini korumak zorundaydı, onun için ölümü kabullenmek inançlarını değiştirmekten daha kolaydı.

Erkek kardeşimin kararını isteksizce kabul ettim ve ona elimden geldiğince yardımcı oldum ama bunun böyle bitmemesi gerektiğini hissediyordum. Bir ruh sözleşmesinin yeniden yazılması ya da yırtılıp atılması, bizi yeni yaşam deneyimlerine ve yeni anlaşmalara götürecek, belki de bu süreç içinde yaşamımızı kurtaracak açık görüşlü inanç sistemleri geliştirmemize yardım eden özgürleştirici bir güçtür.

Bir Annenin Yemini

Hastam Bonnie, birkaç yıl önce yabancılaştığı kızından durup dururken bir telefon aldı. Kızın göğsünde bir kitle bulunmuştu ve biyopsi yapılacaktı. Şaşırtıcı bir biçimde, annesini yanında istiyordu.

Bonnie beni aradı ve kızıyla konuştuğundan beri gözyaşlarını tutamadığını söyledi. "Üzüldüğüm için ağlamıyorum. Bana ne olduğunu bilmiyorum," dedi. Pazartesi günü önce kızını biyopsiye götürecek, sonra yorucu bir iş gününe başlayacaktı. O kadar duygusallaşmıştı ki, her iki tarafta da yararsız olmaktan korkuyordu.

Onunla biyopsi öncesindeki cumartesi akşamüzeri görüştüm ve birlikte yolculuk yaptık. Yara odasında kendini bir ortaçağ kulübesinde iki bebeğiyle yaşayan genç bir anne olarak gördü. Evin destek kirişlerinden birini yıkan çapulcuların tehdidi altında yaşıyorlardı. Anneyle bebekleri yıkılan kerestelerin altında kalmışlardı ve hastam oradan kurtulamayacaklarını biliyordu. Kış mevsimindeydiler ve güneş batmak üzereydi, orada donarak öleceklerdi. Canı çok yanıyordu ama buna aldırmıyor ve "Sakin olun, anneniz burada." diyerek çocuklarını sakinleştirmeye çalışıyordu.

Bonnie sözleşme odasında kendini, çocuklarının sonuna ka-

dar onların yanında olduğunu bilmeleri için, Tanrı'dan onları kendisinden önce almasını isterken buldu. Bu ruh sözleşmesi ("Çocuklarımı benden önce al.") yüzyıllar önce yapılmıştı ama hâlâ geçerliydi. Korkunç sonuçlar doğuran kötü yapılmış bir sözleşmeydi, ne var ki biz kriz anında ancak elimizden gelenin en iyisini yaparız.

Bonnie'nin eski ruh sözleşmesi, kızının biyopsisine verdiği tepkiyi etkiliyordu. Ruh kazanımı çalışmasında sözlerini değiştirerek bu anlaşmayı yeniden yazdı: "Çocuklarımın annelerinin her zaman onların yanında olacağını bilmelerini sağla."

Hastam üzüntüsünün nedenini anladıktan sonra duygusal çöküntüden kurtuldu. Kızını kaybetme düşüncesine dayanamadığı için onu kendinden uzaklaştırmıştı. Biyopsi sonucunu birkaç gün sonra aldılar, kist iyi huyluydu ve Bonnie'nin kızıyla ilişkisi düzelmeye başlamıştı.

Bonnie'nin durumu bize geçmişte yapılan bir ruh sözleşmesinin bir sonraki yaşama nasıl taşındığını ve bir kriz anında nasıl etkinleştiğini gösterir. Linda'nın vakasında bu yaşamda yapılan bir ruh sözleşmesinin nasıl yenilendiğini göreceğiz.

İsin Altındaki Yazı...

Linda'yı tanıdığımda başarılı bir şirket koçu ve fotoğrafçıydı, meme kanseri tanısı koyulduktan sonra kemoterapiye başlamıştı. Yara odasında üç yaşında korkmuş ve öfkeli bir çocuk bulduk. Ona yaklaşmayı denediğimde herkesin onu terk ettiğini, bu yüzden hiç kimseye güvenmediğini söyledi ve ağlayarak kaçtı.

Linda bu kızı tanımıştı. Bana öyküsünü anlattı: "Üç yaşında

tamamen terk edilmiştim. Annem doğum sonrası depresyon nedeniyle hastaneye yatırılmıştı, onu aylarca göremedim. Babam ben 18 aylıkken öldürülünce annemle onun ailesinin evine taşındık. Bir gün büyükannem ocağın pilot ateşini yakmaya çalışırken neredeyse kendini yakacaktı. Bunu gördükten sonra onun güvenli bir sığınak olmadığına karar verdim... ama büyükbabam güçlü ve sevecendi. Yüksek bir duvarın dikdörtgen biçimindeki deliklerinden öbür tarafı görebilmem için beni havaya kaldırışını anımsıyorum. Duvarın arkasındaki gizli bahçeyi görmek bana büyük bir heyecan vermişti. Benim için yaptığı şarkı ve şiir defterini hâlâ saklıyorum. Ben üç yaşındayken uykusunda öldü ve o gün onunla birlikte bir parçamın öldüğünü hissettim.

"Yaptığım ruh sözleşmesinde gölgede kalacağıma söz verdim." diye sürdürdü Linda sözünü. "Tek başıma oynayacak, tek başıma yaratacak ve dış dünyaya açılmayacaktım."

Öz sözleşmeleri odasına geçtiğimizde Linda taş resimlerle kaplı, kısmen isle kararmış eski bir duvar gördü. Kendini mesajı okumaya hazır hissedene kadar isin onu karartmasına izin vermişti. İsin temizlenmesini isteyince taş resimlerdeki EVET yazısı ortaya çıktı. "Bu benim yeni sözleşmem," dedi Linda. Yaşama ve yaşamın ona sunduğu bütün olanaklara evet demesi isteniyordu.

"Bir anda olayın ciddiyetini kavradım," dedi. "Spiritüel bir yemin etmem isteniyordu. Evet demeseydim, bana bir şans daha tanınmayabilirdi. Bunun çok büyük bir değişiklik olacağını biliyordum ve korkuyordum ama aynı zamanda kutsandığımı da hissediyordum. Onun için evet dedim."

Gördüğünüz gibi, sözleşmelerin bedeli ağır olabiliyor. Erkek kardeşim verdiği sözün bedelini yaşamıyla ödedi. Bonnie yıllarca kızından uzakta yaşadı ve hiçbir erkekle uzun vadeli bir ilişkiye giremedi ama ruh kazanım yolculuğundan bir yıl sonra tekrar evlendi. Linda sözleşmesini yenileyip yaşama evet demeden

önce sağlığını ve yaratıcılığını kaybetmişti. Şimdi hastalığı geriledi ve yine yetenekli bir sanatçı ve koç olarak görevini sürdürüyor.

Çalışma: Sözleşme Odasına Yolculuk

Bu çalışmaya da daha öncekiler gibi kutsal mekân açarak başlayın. Rahatça oturun, kendinizi zorlamadan karşıya bakın ya da gözlerinizi yumun ve ellerinizi dua edermiş gibi kalbinizin önünde birleştirin. Dikkatinizi ruh sözleşmeleri odası üzerinde yoğunlaştırın. Sekizinci çakraya uzanın ve bu parlak "güneş"in bütün vücudunuzu sarması için kollarınızı iki yana doğru açın. Kutsal mekânı açması için dört ana yöne seslenin. Küçük ölüm çalışmasını yapın ve alt dünyadaki bahçenize gidin.

Nöbetçiye seslenin ve ona yaptığınız ruh sözleşmelerini görmek istediğinizi söyleyin. Sizi bahçenizden ruh sözleşmeleri odasına götürecektir. Orada çevrenize bakın ve karşınıza çıkan karakterlerle konuşun. Onlara sorular sorun: "Ateşin yanındaki kim? Salıncaklı sandalyede kim oturuyor? Burada neler oluyor? Bu karakterler kim?"

Sözleşmeyi yaptığınız yaştaki ya da geçmiş yaşamlarınızdaki halinizi görebilirsiniz ve o size neleri kabullendiğinizi söyleyebilir. Burada atalarınız tarafından yapılmış bir sözleşmeyle bunu imzalayan kişiyi bile bulabilirsiniz. Gördüğünüz insanlara şu soruları sorun: "O tahtaya ne yazıyorsun?" "Deftere ne karalıyorsun?" ve "Kendi kendine ne tekrarlıyorsun?" Unutmayın, her

sözleşme size güvenlik, sevgi ya da iç huzuru gibi bir şey verir ve siz bunun karşılığında bir bedel ödersiniz. Ödediğiniz bedel ne ve karşılığında ne alıyorsunuz? Buna gerçekten değer mi? Gördüklerinize sorun: "Sen ne istiyorsun?" "Sana ne huzur, mutluluk ya da güvenlik verebilir?" ve "Tanrı'dan bir şey isteyebilseydin, ne isterdin?"

Sözleşmenin dilini keşfedin. Yardıma gereksinim duyarsanız, her şeyi bilen nöbetçiden size yol göstermesini isteyin. Sonra sözleşmeye daha uygun koşullar ekleyin. Olumlu ve destekleyici yeni bir anlaşma hazırlayana kadar denemeyi sürdürün.

Oradan ayrılmadan önce odadaki insanlara yeni sözleşmenizden söz edin. Bunu yaparsanız, sözleşmeyi bilinçaltınıza yerleştirir ve anında etkinleştirirsiniz. İnsanlara kararınızı açıklayın: "Artık bunu yapmak zorunda değilsin. Bundan sonra o sözleşme geçerli olmayacak. Onun işi bitti. Artık huzura kavuşabilirsin. Yeni anlaşman burada." Oradaki bütün karakterlerin oyunun bittiğini öğrendiğinden emin olun. Yeni koşullar hakkında bilgi sahibi olmaları için ruh sözleşmesini her birine tek tek açıklayın.

Artık gidebilirsiniz. Yaşam ve Ölümün Efendisi nöbetçiden izin isteyin ve ona teşekkür edin: "Beni yalnızca ölümün ötesine geçenlerin kabul edildiği topraklarına aldığın için teşekkür ederim."

Daha önceki çalışmalardaki gibi dünyaya dönün. İyice gerinin, ellerinizi birbirine sürtün, yüzünüzü ovalayın, gözlerinizi açın ve tekrar bedeninize girin. Kutsal mekânı kapatarak yolculuğu sona erdirin.

Çalışma: Yeni Ruh Sözleşmesi Görüşmelerinin Yazılması

İkinci oda ilk yaranızın açıldığı dönemde yapılan ruh sözleşmelerinin saklandığı yerdir. Orada gördüğünüz karakterlerden yaptığınız anlaşmanın ayrıntılarını size söylemelerini istediniz. Şimdi onlarla yaptığınız konuşmaları kâğıda dökerek günlük yaşamınızda sizi bunaltmayacak yeni bir sözleşme yazabilirsiniz.

Bu yazı süreci psişenizde güçlü şifa öğelerinin seslerini uyandırır. Bu, sizinle yeni ve destekleyici bir anlaşma yapmak isteyen ruh parçanızın sesidir. Defterinizle kaleminizi alın ve kutsal mekân açabileceğiniz bir yerde rahatça oturun.

Boş bir sayfanın ortasına dikey bir çizgi çizin. Bir tarafına sorularınızı, öbür tarafına yaşamla yeni bir sözleşme yapmak isteyen ruh parçanızın yanıtlarını yazın. İşe, "Sen kimsin?" "Neden bana yardıma geldin?" ve "Benden istediğin asıl şey ne?" gibi basit sorularla başlayın. Konuşmayı kâğıda geçirin, bu sizin yeni sözleşmenizin koşullarını belirlemenize yardımcı olacaktır. Sohbetin akıcılık kazanması için kendinize süre tanıyın.

Örnek olarak aşağıda Bonnie'nin ruh sözleşmesini yenilerken yaptığı konuşmayı veriyorum:

Bonnie: Neden ağlıyorsun?

Kadın: Dumandan, bebeklerimi göremiyorum...

Bonnie: Neredeler?

Kadın: Molozun altında. Küçüğün ağladığını duyabiliyorum... Tanrı'm, bana bunu neden yaptın? Onları benden önce öldür, o zaman benim sesimi duyar ve onların yanında olduğumu bilirler.

Bonnie: Tanrı'dan tek isteğin bu mu? Bebeklerinin annelerinin onları sevdiğini ve onlar için burada olduğunu bilme-

lerini istemez misin?

Kadın: Yalnız ölmelerini istemiyorum.

Bonnie: Şöyle söyle: "Tanrı'm, bebeklerimin her zaman onların yanında olduğumu ve onları sevdiğimi bilmelerini sağla." Senin söylemek istediğin bu, değil mi?

Kadın: Evet, tek isteğim bu. Bebeklerim annelerine gereksinim duyduklarında onun yanlarında olduğunu bilmeliler.

Bonnie: Sakin ol hayatım. Artık evine dönebilirsin. Bebeklerin iyi olacak.

Şimdi de Linda'nın ruh sözleşmesini yenilerken büyükbabasıyla yaptığı sohbeti görelim:

Linda: Neredesin?

Büyükbaba: Bütün çevrende ve içindeyim.

Linda: Özür dilerim, senin varlığını hissedemedim. Ben seni uzun zaman önce bizden ayrılan gerçek büyükbabam olarak düşlüyordum. Seni tekrar tanımak için ne yapmam gerekir?

Büyükbaba: Ben şimdi buradayım, senin gerçek büyükbaban doğmadan önce de buradaydım. Sen beni garaj girişindeki ağaçta gördün. Fırtınayla birlikte estiğimi hissettin. Geceleri bir baykuş olarak öttüğümü duydun. Beni toprakta, burada senden önce yaşayan insanların efsanelerinde ve ruhlarında hissettin. Bana bakarsan görebilirsin.

Linda: Bu çok güzel, teşekkür ederim. Şimdi senin gücüne ve korumana gereksinimim var. Büyümeye ve içimdeki bilgelik ateşini yakmaya çalışıyorum. Her şey çok büyük ama benim küçük benliğim hâlâ korkak ve savunmasız.

Büyükbaba: Ben bunları daha önce de gördüm, sen bir to-

humdan çıkan kırılgan bir bitki kadar değerlisin. Evet, savunmasızsın ama bitki yaşıyor, Ruh'un yağmurlarıyla sulandı, köklendi ve korundu.

Linda: Küçük Linda'yı koruman için seni nasıl çağırabilirim?

Büyükbaba: Her gün meditasyonda bana seslenirsen konuşabiliriz. Sana dokunurum ve kollarımın seni sardığını hissedersin. Deliklerden duvarın öbür tarafındaki gizli bahçeyi görmen için seni havaya kaldırırım. Bir gün orada yaşayacaksın ama önce görevini yapmalı ve bahçeyi görebilmeleri için başkalarını havaya kaldırmalısın.

Linda'nın yeni sözleşmesi ona yeni bir görev verdi: Başkalarının bahçeyi görmesine yardım et. Bu sözleşme onun şifasının başkalarınınkiyle doğrudan ilintili olduğunu gösteriyordu.

Çalışma: Tanrı ile Yazılı Sohbet

Atalarımızın yaptıkları ruh sözleşmelerini Tanrı ile de tartışabiliriz. Bizden çok uzun bir süre önce yaşayan bir atamızın yaptığı bir anlaşmayı kabul etmemiz gerekmez. Eski Antlaşma'da Tanrı ile yenilenen birçok sözleşme örneği vardır. Sözgelimi, Sodom ve Gomora'nın öyküsünde Tanrı İbrahim'e, "Bu iki kenti yok edeceğim, çünkü insanlar artık Benim yolumdan gitmiyor." deyince İbrahim Tanrı'ya sorar: "Elli dürüst adam bulabilirsem, bu kentleri bağışlar mısın?" Tanrı'dan evet yanıtını alan İbrahim tekrar sorar: "Yalnızca kırk beş dürüst adam bulabilirsim ne olacak?" Tanrı yine kentleri bağışlayacağını söyleyince İbrahim on dürüst adam bulabilirse, o zaman ne olacağını sorar ve Tanrı yine kentlerin bağışlanacağını söyler. İbrahim pazarlığı burada bitirir.

Melekler Sodom'da yalnızca bir dürüst adam bulurlar, adı Lot'tur, ona kent yok olmadan ailesini alıp oradan gitmesini söylerler. İbrahim Tanrı'dan yalnızca bir dürüst adam karşılığında kentleri bağışlamasını isteseydi sonuç ne olurdu, bunu hiçbir zaman bilemeyeceğiz. Sözleşmenin pazarlığını yaparken Tanrı'ya şöyle de diyebilirdi: "Ben dürüst bir adamım, onun için benim insanlarımı koru."

Cennetten kovularak ve utanç ve acı içinde bir yaşam sürmeye mahkûm olan atalarınızın yaptığı anlaşmanın sizi nasıl etkilediğini ve durumu nasıl değiştirebileceğinizi görmek için Tanrı ile böyle bir diyaloga girmeyi deneyin. Önce kutsal mekânınızı açın ve defterinizin boş bir sayfasına dikey bir çizgi çizin. Sol tarafa sorularınızı ve karşıya Tanrı'nın yanıtlarını yazın.

İşe şu sorularla başlayın: "Orada neler oldu?" "Havva ne yaptı?" "Yılan kimdi?" "Adem ne yaptı?" "Benim hangi parçam utanç içinde yaşıyor?" "Acı benim neremde yaşıyor?" ve "Ben Seni baktığım her yerde görüyor ve vücudumun her hücresinde hissediyorum; benim yanımda yürüyecek misin?"

Kutsal mekânı kapatarak bitirin.

Tanrı ile her gün sohbet etmeyi alışkanlık haline getirin.

Bu pazarlıkların sonunda yapacağınız yeni ruh sözleşmesi, bir sonraki odada sizin şifa bulmuş benliğinize gereksinim duyduğu güvenliği sağlayacaktır.

6. BÖLÜM

İyilik Odası

Benim babam 76 yaşına kadar yaşamasına karşın 50 yaşında öldü... O ruhumuzu bizden çalan ve bizi cansız bırakan ölümün kurbanı oldu. Ben kendi kendime onun gibi ölmemeye yemin ettim.

Dört rüzgâr yolculuğu için gereksinim duyduğumuz gücün edinilen bilgi, ruhun görüntüleri, sorumluluk duygusu ve dünyanın bakıcılığını üstlenmek için gerekli yetenekten daha fazlasını gerektirdiğini biliyorum. Bu aynı zamanda farklı yaşamların birikimidir.

Bir enerji beden vardır. Bu güneyde bulunur.

Bir doğa bedeni vardır, bu batıda bulabileceğimiz hafif bir beden, jaguarın bedenidir.

Bir yıldızların yaşam süresine sahip astral beden vardır. Kuzeyde bulunur. Bu eski ustaların bedenidir. Mistik bir bedendir. Evrenin bilgeliğidir.

Sanırım bir de doğuda bulunan nedensel beden vardır. Bu eylemden önce gelen düşüncedir. Gerçekten önce var olmuştur. Yaratıcı ilke, kartal bedendir.

Yolculuğum devam etmek zorunda olduğumu biliyorum. Yanıtlanması gereken yeni sorular, yaşanması gereken deneyimler var...

-Alberto'nun günlüğünden

İyilik durumundayken yaşamın bütün canlılığını hissederiz. Çinliler buna "uyanmış chi" derler, bu sabahları yataktan çıkmamıza ve yaşamın engellerini aşmamıza yardım eden güçtür. Bu gücü yitirdiğimizde güne başlamak bir işkenceye dönüşür ve günlük yaşamı bir yük olarak görmeye başlarız.

Özümüz iyilik durumunda yaşamayı seçer ama biz genellikle onun önemini eksikliğini hissettiğimiz zaman, sözgelimi, kötü bir evlilik ya da işteki sorunlar nedeniyle yaşam gücümüz tükendiğinde veya yüreğimizin çağrısıyla ilgisi olmayan bir yola girmeye ve düşlerimizden vazgeçmeye zorlandığımızda anlarız ve o zaman "mutluluk" olarak bilinen zor bulunur iksirin kısa süreli etkisine karşı bağımlılık geliştiririz.

Mutluluğa Karşı İyilik

Birçoğumuz iyilikle mutluluğu birbirine karıştırırız, birincisi derin ve dönüştürülebilir bir durumdur, diğeri rastlantısal ve geçicidir. Batının sanayi toplumunda mutluluğa zemin hazırlayacak koşulların bir araya gelmesini beklemek zorundayızdır ve bu iyilik olarak bilinen doğal duygudan çok farklıdır. Mutluluğu tamamen olaylara ve koşullara bağlı bir durum olarak gördüğümüz için yalnızca karınlarını doyuracak kadar yiyecek bulabilen, başlarında bir çatıdan ve ellerinde çocuklarıyla sevdiklerinin sağlığından başka hiçbir şeyleri olmayan "basit" ya da "yoksul" insanların hoşnutluğu bizi şaşırtır.

Araştırmalar yalnızca bir sonraki öğününü kurtarmak için çalışan insanların mutluluk anlayışıyla yiyecek ve barınak gibi temel gereksinimlerini karşılayabilenlerinki arasında önemli bir fark varken, temel gereksinimlerini karşılayabilenlerle çok varlık-

lı olanlar arasındaki farkın azaldığını göstermektedir. Pahalı bir arabayla şık bir elbise başlangıçta bizi mutlu eder ama kısa bir süre sonra yeni oyuncağımıza alışır ve başka arayışlar içine gireriz. Aldous Huxley'in de söylediği gibi, dünkü isteklerimizin tavanını bugünkü beklentilerin tabanı yaparız.

Nasıl Çin tıbbı şişman bir insanı açlıktan ölmek üzere olan ve varlığındaki deliği doldurmak için ümitsizce çırpınan biri olarak görürse, biz de para harcamaktan kendini alamayanları yaşamlarındaki psikolojik ya da spiritüel boşluğu doldurmak için çırpınan insanlar olarak görürüz. İç huzurumuz olmazsa, anı gerçek anlamda yaşayamaz ve yaşamın engellerinde tökezleriz, bizi rahatsız eden duyguları paramızı sokağa atarak, aşırı yiyerek, sürekli eş değiştirerek ya da kendimizi işe vererek bastırmaya çalışırız. Veya madde bağımlılığı geliştiririz ama bu bize çok kısa süreli bir mutluluk verir ve sonrasında kendimizi eskisinden daha yetersiz hissederiz.

İnsanlar uyuşturucuya kendilerini daha iyi hissetmek için başlarlar, fakat bağımlılık geliştikten sonra bu iyilik halinin yerini tehlikeli bir yetersizlik duygusu alır. Bizim görüşümüzce bağımlılık "sırtta bir maymun taşımakla" eşdeğerdir, çünkü maymun beynin korku, beslenme, kavga ve çiftleşme gibi içgüdülerine yenik düşen bir insan için varlık, yaşamı sürdürmek için verilen bir savaştır ve bu, iyilik durumunda yaşamayı olanaksızlaştırır. Mutlulukla iyilik arasındaki fark büyüktür. İyilik durumunda "tarladaki zambaklar" gibisinizdir, hiçbir şeye gereksiniminiz yoktur ya da "korkusuzca karanlık ölüm vadisinde yürüyebilirsiniz..." ama anlık hazlar bizi bu duruma getirmez. Hiçbir şey iyilik durumunu bir bebeğin gülümsemesinden daha güzel anlatamaz. Bebekler mutlu olmak için çaba harcamaz ve acıya karşı kendilerini hazırlamazlar, onlar oldukları gibidir. İyilik budur.

Korkudan İyiliğe

İyiliğin yitimi korku getirir ve bizi savunma durumuna sokar. Kendimizi tehlikede hissettiğimizde hemen bir "B planı" hazırlarız. Ben, oğlumun doğumundan iki hafta önce bir tür delilik nöbeti geçirdim. "Ben bugüne kadar hiç baba olmadım! Bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum!" diye haykırıyordum kendi kendime. "Amazon'da çok iyi olabilirim ama babalık hakkında hiçbir şey bilmiyorum!"

Ben bir kâşiftim, bir aile arabası kullanan ve hafta sonlarını futbol maçları izleyerek geçiren bir baba olma fikri beni korkutuyordu. Sonunda kendi kendime şöyle söyledim: "Bu işi beceremezsem, yağmur ormanına dönerim." Bu benim B planımdı, kendimi bütünüyle aileme vermemi önleyen bir kaçıştı. Yaptığım şeyin bilincine varınca B planını iptal ettim ve kaçış yolunu kapattım. "A planı" benim tek planım olmalıydı. Oğlum doğduktan kısa bir süre sonra annesi tıp fakültesine başladı ve iki yıl ona ben baktım.

Korku planı olan B planını iptal edersek, A planı için kullanabileceğimiz psişik enerjiyi boşa harcamaktan kurtuluruz. Bu çok basit görünebilir ama iyilik durumuna geçmenin tek yolu budur, çünkü korkuyla iyilik aynı plan içinde bir arada bulunamaz.

Balıkçı Kral ve İyilik

Parsifal mitindeki Balıkçı Kral iyilik durumundan uzaklaşan birinin klasik örneğidir. Kutsal Kâse Şatosu'nda yaşayan kral, yemek yiyen, dans eden ve Kutsal Kâse'den içen şövalyeleri ve leydiler de dahil olmak üzere çevresindeki bütün insanlar eğlenirken, kasığındaki yara nedeniyle tahtırevanında acı içinde kıvra-

nır. Evet, Balıkçı Kral kendisine şifa verebilecek tek şeyle dip dibe yaşar ama ondan yararlanamaz. (İyilik böyle yitirilir: Güzellikle sarılı olduğumuz halde onu göremez ve keyfini çıkaramayız.) Kral acı çekmek ve Parsifal gibi saf bir gencin şatoya gelip ona şifa verecek soruyu sormasını beklemek zorundadır: "Kâse kime hizmet ediyor?"

Balıkçı Kral yaşamımızın büyük bir kısmında içimizde taşıdığımız yaralı benliği temsil eder. Çevremizdeki güzelliği ve neşeyi görürüz ama onun parçası olamayız. Yetişkin Parsifal yaşlandıkça Balıkçı Kral'a benzer, şövalyelik görevlerini yerine getirmeye devam eder ama bundan haz duymaz. Gençliğinde içinde yanan ateş sönmüştür. Kutsal Kâse Şatosu'nu tekrar bulmak için yaşadığını unutup amaçsızca dolaşmaya başlar. Saflığını yitirmiştir ve yorgundur, münzevi zırhını çıkarmasını isteyene kadar günlerini her zaman yaptığı işi yaparak, genç kızları ve kuşatma altındaki şatoları kurtararak geçirir. Kutsal Kâse Şatosu'nu tekrar bulup yaşamsal soruyu sorduğunda, Balıkçı Kralla birlikte Kutsal Kâse'nin iyiliğini alır ve her ikisi de aynı zamanda şifa bulur.

Kral Arthur'un Parsifal dışında hiçbir şövalyesi Kutsal Kâse'yi bulamaz, çünkü bu kâse fiziksel dünyada değil, yalnızca görülmeyen Kutsal Kâse Şatosu'nda bulunabilir. Burası bilge öğretilerin aranarak asla bulunamayacağını söyledikleri bir yerdir... yine de burayı yalnızca arayanlar bulabilir. Başka bir deyişle, bu yaşamda bizi bekleyen şeylerin arayışına başlamak zorundayız, yoksa bu görev çocuklarımıza miras kalır.

Gördüğünüz gibi, Parsifal ile Balıkçı Kral bizim farklı yönlerimizi simgelemektedir: İçimizdeki Parsifal kâseyi bulamazsa, birinin gelip ona şifa vermesini bekleyen Balıkçı Kral olur. Ben bunu daha çok anneden kıza ve babadan oğla geçen bir yara olarak görürüm: Anne ya da baba içindeki Parsifal'i hiçbir zaman kurtaramadığından, bir sonraki kuşağın ona şifa vermesini ümit ederek yarasını çocuklarına miras bırakır.

Kısaca, ruh yitimi bizi kendi tanrısallığımızdan, her zaman iyilik durumunda yaşayan doğal benliğimizden ayırır. Bu benlik biz yaramızla yüzleşene, kendimizde kısıtlayıcı ruh sözleşmelerini tekrar yazacak cesareti bulana ve bizi iyileşmeye götürecek yolculuğa çıkana kadar kendini göstermez. Biz iyilik halini doğru meditasyon tekniğini uygulayıp doğru duaları ettiğimiz zaman deneyleyebileceğimiz tanrısal bir durum olarak görürüz. Ancak bizi oraya götürecek "iyilik bu tarafta" yazılı bir işaret yoktur.

Daha önceki yolculuklarımızda olduğu gibi, ilk yaranın gözlemlenmesi bize içgörü kazandırır. Hastalarım ateş, yükseklik ya da kapalı yer korkularının daha önceki yaşamlarında deneyledikleri olaylara dayandığını öğrendiklerinde genellikle rahatlarlar. Ama derinlemesine şifa bulmak için içgörünün ötesine geçip yaralı benliğimiz tarafından yapılmış sözleşmeleri yenilememiz ve şifa bulmuş ruh parçamızı geri almamız gerekir.

Parsifal bir kez daha Kutsal Kâse Şatosu'na girene kadar yıllarca beklemek zorunda kaldı; Psyche onu yalnızca bir çocuk gelin değil, aynı zamanda bir tanrıça olarak destekleyen içsel güzelliğini bulmak için saflığını tamamen yitirdi ve olanaksız görünen dört görevi başarıyla tamamladı. Bir kahramanın yolculuğunu yapmadan iyiliğe ulaşamayız. Bunun için iyilik odasına girmemiz ve her zaman iyilik içinde kalmış olan ruh parçamızı geri almamız gerekir. Bu oda bizim uyum içinde saklanan şifa bulmuş benliğimizi keşfettiğimiz yerdir. Biz burada Cennet'e dönerken yanımızda götüreceğimiz bilgeliği geri alırız: Böylece bir kez daha kurnazca güvenmeyi, bilgece sevmeyi ve coşkuyla yaşamayı öğreniriz.

Lisa'nın Kahramanlık Yolculuğu

Lisa'yı tanıdığımda 45 yaşındaydı ve löseminin kalıtsal bir kromozom bozukluğuna bağlı olarak baş gösteren ağır bir tipine karşı savaş veriyordu. Hastalığının ciddiyeti onu çok korkutuyordu ve her üç ayda bir kontrol için Los Angeles'tan Houston'a gidiyordu.

Lisa ile ruh kazanım çalışması yaptığımızda, yara odasının karanlığın içinde kaybolmuş kasvetli bir yer olduğunu gördük. Gölgelerin arasında kalbine bıçak saplanmış bir kadın heykeli vardı, hiçbir şekilde bizimle konuşmuyor, sorularımıza yanıt vermiyordu. Ruh sözleşmeleri odasına girdiğimizde karatahtada bir not gördük. "Bu kayıpla yaşamaktansa ölmeyi yeğlerim." diyordu. Yolumuza devam edip iyilik odasına geçtiğimizde içeride yerde oturmuş pişti oynayan küçük bir kız bulduk. Bize bakıp gülümsedikten sonra oyuna devam etti.

Lisa hastalığına tanı koyulduktan kısa bir süre sonra teyzesine çocukluğu hakkında sorular sormaya başlamış ve geçmişte travmatik bir öyküsünün olduğunu öğrenmişti. 19 aylıkken babası annesini bıçaklayarak öldürmüş, ardından Lisa ile dört yaşındaki ağabeyini göğsünden bıçaklamış. Polis ertesi gün yaralı çocukları annelerinin cesedinin yanında bulmuş; birkaç gün sonra da intihar eden babalarının cesedi bulunmuş.

Lisa yaşamının ilk 45 yılını bu olayı bilinçaltına bastırarak geçirdi. Her iki kardeşin de kalbinin altında yara izi var ama onları yetiştiren teyzesiyle kocasını öz anne babası olarak gören ve biyolojik ailesinin başına gelenleri konuşulmaması gereken karanlık bir olay olarak kabul eden Lisa, anne ve babasının ölümü hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Sağ göğsünün altındaki yara izinin doğum lekesi olduğunu sanıyordu. Bu olayı kabullenmek istemediği belliydi. Başına bir çocuğun anlayamayacağı kadar korkunç şeyler gelmişti, bu bir yetişkinin bile kabullenemeyeceği ka-

dar korkunç bir olaydı.

Hastam ancak ruh kazanım yolculuğundan sonra yarasının bilincine varabildi. O gece kalbinden bıçaklandığı duygusuna kapılarak uykudan uyanmış, daha önce hiç deneylemediği bir acı duyuyormuş. Göğsünden bıçaklanmış heykeli görmek onda fiziksel acıya neden olmuştu ve acısını arttırmasından korktuğu için yara odasına dönmek istemiyordu. Onun sözleşme odası bile dramatik ve aşağılayıcıydı. Lisa orada ilk yarasını görünce sistemi olanları anımsamıştı. Ruh sözleşmesinin yaralı kalbiyle ilgili olduğunu biliyordu. Lisa'nın kalbinin hemen yanında kemoterapinin verildiği kateter vardı, göğsündeki delikten içeri kalbine doğru uzanan bir tüp sokulmuştu, bu onun çocukluk anısının sembolik canlandırması gibiydi.



Fizikte, en az çabayla en büyük etkinin yaratılacağı yerde çalışılması gerektiğini savunan "kritik nokta çözümlemesi" kuramı vardır. Buna dayanarak, Lisa'nın yara odasını bir kez daha ziyaret etmeden önce iyilik odasında gördüğümüz kâğıt oynayan kızla simgelenen olumlu yaşam gücünü kullanmamızın iyi olacağına karar verdim.

Öz kazanımından hemen sonra Lisa'yla düşsel bir oyun oynadık. Önce 1, sonra 2, sonra 3 vale çekti ve onları 12'ye tamamlayana kadar ona cesaret verdim. Oyun karmaşıklaştıkça düş gücünü kullanmakta zorlanmaya başladı ama pişti Lisa için ideal bir oyundu. Bu oyun beceri, el çabukluğu ve dikkat ister, bununla birlikte beyinsel bir etkinlik gerektirmez. Oyun zorlaştıkça, otokontrolünü yitirmeye başladı. Son turda bütün düşsel valeleri topladıktan sonra yüzünde bir gülümseme belirdi.

Bu çalışma Lisa'nın genç ve yaralanmamış ruh parçasıyla bütünleşmesine yardımcı oldu. Kalp çakrası iyilik dolu küçük kızı bağrına bastı ve onun enerjisinin bütün vücuduna aktığını his-

setti. Bu oyun aynı zamanda hem iskambilde, hem de yaşamda başarılı olacak sezgi ve beceriye sahip olduğunu anlamasına da yardımcı oldu.

Oyun bitince kalbine bıçak saplanmış heykelle yüzleşmek için yara odasına döndük. Her şey çok açıktı ama o heykelin neden orada olduğunu hâlâ anlayamamıştı. Bildiği tek bir şey vardı, onun karşısında donup kalıyordu. Ondan bıçağı heykelin kalbinden çekip çıkarmasını istedim. Bir anda kollarını kaldırdı ve sembolik ve enerjik olarak kendi kalbine saplanmış olan bıçağı çıkarabildiğini gördü.

Birkaç ay sonra kontrol için Houston'a gittiğinde kanserin gerilediği ortaya çıktı. Bir daha hiç tekrarlamadı.

Ruhun Yitik Parçasının Geri Alınması

Lisa ile çalışırken, yara odasına dönmeden önce iyilik odasını ziyaret ettim, bu Lisa gibi ciddi bir travma geçiren hastalar için yaptığım olağan bir uygulamadır. Çok zor bir durumla karşılaşacaktı ve güçlü olmak zorundaydı, böyle bir durumda iyilik odasını birkaç kez ziyaret ederek ruhun yitik parçasını Lisa'nın onu geri almaya hazır olduğuna ikna etmem gerekirdi. Lisa kırılgan ruh parçasını onun için zengin ve güvenli bir ortam yaratmadan geri alsaydı, onu benimseyip kendi yaşamıyla bütünleştiremeyeceği için bu parça tekrar ondan kopardı.

Lisa'nın öyküsünde de gördüğünüz gibi, alt dünyada karşımıza çıkanlar bazen çok sarsıcı olabiliyor. Öğrencilerin ruh kazanımı yoluyla şifa vermeyi öğrendikleri Four Winds Society'de, onlara bu tekniği başkalarının üzerinde kullanmadan işlerinde uzmanlaşmaları gerektiğini söylüyorum. Yitik bir ruh parçasını ge-

ri alırken bütünlüğün ve odaklanmanın korunması çok önemlidir, yolculuk başka biri için yapılıyorsa, bunun çok daha büyük bir dikkat gerektiren hassas bir işlem olduğu unutulmamalıdır.

Bir kurt için sürüsünün kilometrelerce ilerideki yaralı bir üyesine lezzetli bir tavşan taşımanın ve yol boyunca onu yememenin ne kadar zor olduğunu düşünebiliyor musunuz? Aynı şekilde, bir ruh parçası bu tekniğin uygulayıcısını baştan çıkaracak kadar zengin bir enerji kaynağıdır. Şifa bulmamış bir rehber onu başkası yerine kendisi için kullanabilir ve yardım etmesi gereken kişiye kendi gölgesini yansıtabilir.



Unutmayın, yitik bir ruh parçasını geri almak için iyilik odasına girdiğinizde kendinizi ona yeniden tanıtmanız ve onu korumanız gerekir. (Bu bölümün sonundaki yazılı çalışmayla bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.) İlk yarayı bulmak ya da ruh sözleşmesini yenilemek, iyilik için yeterli değildir, iyiliği ancak yitik ruh parçasını geri getirdiğinizde ve onun enerjisiyle duygusal kaynaklarını çakra sisteminize alarak nörofizyolojinizi ve beyninizi yeniden bilgilendirdiğinizde bulabilirsiniz. Güvenlik ve iyiliği ancak bunu yaptıktan sonra deneyleyebilirsiniz.

İyilik odasını ziyaret ettikten sonra, bir anda mutlu sona atlayıp ömrünüzün geri kalanını neşe ve iyilik içinde geçirmeyi beklememelisiniz. İyilik bu odada başlayan ve siz ruh parçasını çakra sisteminin içine aldığınız anda enerji düzeyinde sona eren bir kahramanlık yolculuğudur. İşin iyi tarafı, bu yolculukta ruh parçası size rehberlik yapar ve onu geri alıp evine getirmeniz için yol gösterir.

Çalışma: İyilik Odasına Yolculuk

Kutsal mekânınızı açarak yolculuğa hazırlanın. Rahatça oturun, sekizinci çakranıza uzanın ve bu parlak "güneş"in bütün vücudunuzu sarması için onu açın. Küçük ölüm çalışmasını yapın ve alt dünyadaki bahçenize gidin.

Nöbetçiyi selamladıktan sonra ona orada bulunuş nedeninizi ve iyilik durumunda bir bütün olarak kalan benliğinizi görmek istediğinizi söyleyin. Bu genç bir kız, yaşlı bir erkek ya da orta yaşlı bir kadın olabilir. Ona şu soruları sorun: "Nasılsın?" "Bana ne armağanlar getireceksin?" "İnsanlara güvenir misin?" "Hangi oyunları seversin?" "Sana nasıl bakabilirim ve seni nasıl koruyabilirim?" ve "Benimle kalman için hangi özelliklerimi değiştirmem gerekir?"

Öz parçasına sizinle gelmeye hazır olup olmadığını sorun. Geri dönmek için size uzun bir yapılacak işler listesi verebilir. Onun saflığı, neşesi ve eğlencesi için ayıracak zamanınızın olmadığını söyleyerek dönmek istemeyebilir. Veya yaşamınızdaki bir ilişkiyi bitirip bir hafta sonra tekrar ona gitmenizi isteyebilir, bunu Psyche'ye verilenler kadar olanaksız bir görev olarak görürsünüz. Bu parçanız çoğu zaman size kahramanlık yolculuğuna çıkmak için değiştirmeniz gereken inanç, tutum ve davranışlarınızın listesini verir.

Öz parçanız geri dönmeye hazırsa, onu evine çağırın. Bahçenize dönün ve sizinle birlikte gelmesi için ona seslenin. Nöbetçiye teşekkür edip suya dalın ve onu sizi geldiğiniz yere götürmesine izin verin. Odanıza ve bedeninize dönün.

Sonra ellerinizi uzatın ve ruh parçasının sezgilerini-

zin onu yönlendirdiği çakradan bedeninize girmesine izin verin. Onu avuç içlerinizle alın ve çakranıza getirin. Ruh parçasının hangi çakraya ait olduğundan emin değilseniz, onu göğsünüzün ortasındaki kalp çakrasına götürün. Derin bir soluk alın ve eksik parçanızın ruhunun vücudunuzun her hücresini güç ve iyilikle doldurduğunu hissedin. Derin bir soluk daha alın ve kendinizden bir daha asla ayrılmayacağınızı düşünün. Sonra kutsal mekânı kapatın.

Çalışma: Kişisel Onaylama

Yaşama kutsal ama şakacı bir yaklaşımınızın olduğunu, sizi saran güzelliği görüp hayranlık duyduğunuzu ve o güzellik içinde yer aldığınızı onaylayan bir dua geliştirmeniz yararlı olur. Aşağıda verdiğim dua geleneksel bir Navajo şiirine dayanarak geliştirilmiştir ve benim günlük yaşamımda dünyamı bilgilendirmek ve iyiliğimi korumak için kullandığım mantramdır. Onu sizinle paylaşmaktan mutluluk duyacağım:

Önümdeki güzellik,

Arkamdaki güzellik,

Çevremdeki güzellik.

Ben güzellikle sarılıyım.

Güzelliğin içinde yürüyorum.

Benim duam şifa bulan benliğimin armağanlarını ve iyiliğini onaylar. Özellikle sizin olan ve yürekten gelen bir dua kadar

güçlü bir şey yoktur.

Kendi duanızı geliştirirken onun olumlama yaptığından emin olun. Dua size verilmesini ya da düzeltilmesini istediğiniz bir şeyle ilgili olmamalı, yaşama duyduğunuz hayranlığı ifade etmeli, iyiliği beslemeniz ve mutluluğu korumanız için kullanacağınız bir araç olmalıdır. Bu duayı bitki sular gibi düzenli bir biçimde etmelisiniz. İyiliği geri aldıktan sonra sizi geliştirmesi ve yaşamınıza neşe ve barış getirmesi için onu bağrınıza basmalı ve bakıp büyütmelisiniz.

Aşağıda, sabahları uyanınca ve gün boyunca tekrarlayabileceğiniz bir dua daha veriyorum:

Dünya Ana, Gök Baba

Beni saran sevgi ve güzellik için teşekkür ederim.

Kendime ve dokunduğum herkese barış getirmek,

Kendime ve gördüğüm herkese neşe vermek istiyorum.

Güzellik, neşe ve barış içinde yürüyorum.

Kutsal mekân açın ve duanızı bir süre sesli okuyun. Onu yazın ve yüreğinizde saklayın.

Bitirince kutsal mekânı kapatın.

Çalışma: Geri Alınan Ruh Parçasıyla Yazılı Sohbet

Bu yazma işlemi, yitik ruh parçanızın onu yaşamınıza sokmak istediğinizi anlamasına yardımcı olacaktır. Bu sohbet çalışmasını yaptıktan sonra, ruh parçanızın düşlerinizde ya da meditasyon

sırasındaki vizyonlarınızda sizi ziyaret ettiğini görebilirsiniz.

Daha önceki çalışmalardaki gibi kutsal mekân açın ve defterinizin boş bir sayfasına dikey bir çizgi çizin. Onun sol tarafına yitik ruh parçanızın yanıtlamasını istediğiniz soruları, sağına da yanıtları yazın. Ona şu soruları sorabilirsiniz: "Seni nasıl koruyabilirim?" "Senden hangi dersleri alabilirim?" "Senin dünyanı güvenli bir hale getirmek için ne yapabilirim?" "Seni nasıl onurlandırabilirim?" ve "Bana ne armağanlar getirdin?"

Acele etmeyin ve sohbetin akıcılık kazanmasını bekleyin.

Bitince kutsal mekânı kapatın.

7. BÖLÜM



Define Odası

Herkes benim antropolog olduğumu sanıyor ama ben yüreğimde bir şair olduğumu biliyorum.

-Alberto'nun günlüğünden

Eğer Billie Holiday etkileyici sesini ırkçılığa karşı kullanmayı öğrenmeseydi ya da Anne Frank günlüğüne Naziler'den saklandığı günlerin acıklı öyküsünü yazmasaydı, yaşamları acılarının büyüklüğü altında ezilirdi ve onların kaybı dünyayı yoksullaştırırdı. Her ikisi de yeteneğini kullanarak zor koşulları atlattı ve yazgısını yaşadı.

Bunlar sıradışı örneklerdir ama her birimizin özel yetenekleri vardır, bunlar bizi yazgımıza götürmeleri için alt dünyadan getireceğimiz definelerdir. Ancak aile, iş ve koşullara dayalı bir yaşam tarzımız olduğu için birçoğumuz bu gizli kapasiteden habersizizdir. Bir "yaşam trenine" bineriz ve orada boş bir yer bulduğumuz ya da bir sonraki istasyonda bagajımızı alıp tren değiştirmeye üşendiğimiz için doğru bir seçim yapıp yapmadığımıza bakmadan onunla yolumuza devam ederiz. Sözgelimi, biz bütün kalbimizle uçak tasarımcısı olmak isterken, üniversitede girdiğimiz yetenek sınavı bizim tıp alanında başarılı olacağımızı gösterebilir. O zaman danışmanımız bizi eczacılık fakültesine yönlendirir ve kendimizi ilaçların ortasında özlemle bulutlara bakarken

buluruz. Çağrımızı kaçırmışızdır.

Anne Frank'in çağrısı bir öykücü olmak ve kalemini kullanmaktı, sizinki öğretmenlik yapmak, başkalarına şifa vermek, toprağı işleyip yiyecek üretmek ya da iyi bir cam silicisi olmak olabilir. Bu bölümde çağrımızı dışavurmamıza yardım edecek bir araç bulmak için define odasına yolculuk yapacağız, çünkü araçsız çağrı Ferrari'si olmayan bir araba yarışçısına benzer. Müzik, şiir ya da bilim dalında doğuştan büyük bir yeteneği olan ve onu kullanamayan bir insan kadar can sıkıcı bir şey daha olamaz, aynı şekilde sürekli bir sanatçı olmak istediğini söyleyen ama amacına ulaşmak için yeteneklerini geliştirmeyi reddeden birinden daha sinir bozucu bir şey de yoktur.

Şifa Armağanları

Yeni kazandığını ruh parçanız görevini ve amacını ifade etmek için bulduğu bütün araçları kullanacaktır. Bu araçlar aslında "şifa armağanları"dır, çünkü yaşamınızın anlamının yeni boyutlarını açığa çıkaracak güçleri vardır, tren değiştirip yeni bir hedefe doğru yol almanıza yardımcı olurlar.

Çeşitli biçimlerde kendini gösteren araçlar metaforlardır. Sizinki bir boya fırçası ya da yaş veya pirinç tanesi gibi basit bir şey olabilir. Bu şifa armağanları hiçbir zaman görüntüleriyle sınırlı kalmazlar: Sizin tarafınızdan keşfedilmeyi bekleyen gizemli ve efsanevi özellikleri vardır. Sözgelimi, define odasında bulacağınız bir kalem yalnızca bir yazı aracı olmakla kalmaz, o aynı zamanda sizin içinizdeki şairi uyandıracak bir araçtır.

Ancak bu araçlar kuyumcudaki elmas yüzük gibi oturup sizi beklemeyeceklerdir. O yüzüğün taşı insan gücüyle topraktan çı-

karılmıştır, bu onun değerini arttıran bir unsurdur. Biz mücevherlere güzelliklerinin yanı sıra elde edilmeleri zor olduğu için değer veririz, onların değeri varoluşlarının temelinde yatan olağandışı koşullardan kaynaklanır.

Define odasının derinliklerine inmeli ve değerli araçlarınızı elmas arar gibi aramalısınız. Orada günlük yaşamınızda kullandığınız kerpetenleri ya da İngiliz anahtarlarını değil, bilinçaltınızda gizli kalmış yeteneklerinizi bulacaksınız. Başka bir deyişle, bu araçlar çek imzalamak için kullandığınız dolmakalemler değil, şiirlerinizi yazacağınız tüy kalemler olacaktır. Bunlar mistikler, bilgeler, sanatçılar ve bilim adamlarının araçlarıdır.

Biz genellikle "ne kadar büyük, o kadar iyi" diye düşünme eğilimindeyizdir ama çoğu zaman en basit araçlar en iyileridir. Koskoca cipler alırız ve bacaklarımız bize hizmet edemeyecek kadar zayıflayana dek onları kullanırız; kusursuz mangallar kullandığımız için ateş yakmayı unuturuz; bir roman yazmak için kalem kâğıt kullanmak yerine en pahalı dizüstü bilgisayarı alırız ve mitlerle efsanelerin inanılmaz engelleri basit araçlarla yıkan kahramanlarla dolu olduğunu unuturuz.

Davut'un Basit ve Etkili Aracı

Davut ile Goliat'ın kutsal kitaplardaki öyküsü bir sapanla batı uygarlığının kaderini değiştiren genç bir çobandan söz eder.

Ailenin sekiz çocuğunun en küçüğü olan Davut, Kral Şaul'un yönetimindeki Beytüllahim kentinde yaşar. Babasının koyunlarını güden delikanlı, onları yırtıcı hayvanlardan korumak için gece gündüz yanlarında kalır. Bir koyun çalan bir aslan ve kuzulardan birini kaçırmaya çalışan bir ayı öldürür, her iki olayda da silah olarak yalnızca bir sapan kullanır. Ateşin karşısında geçir-

diği uzun gecelerde uyuyan sürüsünü gözlerken arp çalar ve Tanrı için bestelediği şarkıları söyler.

Bu arada Davut'un üç ağabeyi Filistinlilere karşı yapılan ümitsiz savaşta kralın ordusunda savaşır. Düşman ordusunda birçok dev vardı ve bunların en korkuncu boyu üç metreyi geçen Goliat'tır. Bu dev adam kırk gün boyunca Filistinlilerin kamp kurduğu tepenin eteğinde boy gösterir ve vadinin öbür tarafındaki Kral Şaul'a seslenir: "Benimle dövüşmesi için bir adam seç! Beni öldürebilirse, Filistinliler sizin uşağınız olacak. Ben onu öldürürsem, siz bizim kölemiz olacaksınız." Goliat Kral Şaul'un askerlerinin yüreğine öyle bir korku salmıştır ki, hiçbiri onunla dövüşmeye cesaret edemez.

Bir gün Davut'un babası bir çuvala ekmek, buğday ve peynir doldurur ve oğluna onu cephedeki ağabeylerine götürmesini söyler. Davut kampa geldiğinde Goliat'ın dehşet içindeki askerlere bağırdığını duyar. Askerler silahlarının onları korumayacağını bilirler ama Davut Tanrı'nın yanında olduğuna inanır, onun için Kral Şaul'un huzuruna çıkar ve ona Goliat ile dövüşmek istediğini söyler.

Kral, Davut'un önerisini kuşkuyla karşılar. Görebildiği tek şey yün giysisinin içinde ufak tefek bir çobandır, üstelik savaş sanatları konusunda eğitim de görmemiştir. Delikanlıya devin karşısında fazla şansının olmadığını ve ona güvenerek krallığını tehlikeye atamayacağını söyler.

Davut ona şöyle karşılık verir: "Ben babamın sürüsünü güderdim. Bir aslan gelip sürümden bir koyun çaldığında arkasından gidip koyunu ağzından aldım ve aslanı öldürdüm. Beni aslanın pençesinden kurtaran Tanrı, bu Filistinlinin elinden de kurtaracaktır."

Davut'un diğer adamlara benzemediğini gören Kral Şaul ona geleneksel savaş araçları olan zırhını ve miğferini verir. Zırh Davut'a çok ağır geldiği için onu çıkarır ve dövüşe sapanıyla gider.

Filistin kampının kurulduğu tepeye tırmanmadan önce vadideki ırmakta durup beş tane taş alır ve onları kesesine koyar. Elinde bir sapanla zırhsız ve miğfersiz gelen Davut'u gören Goliat ona söver ve haykırır: "Ben bir köpek miyim ki sopayla beni kovalamaya geldin?"

Davut kısa bir duadan sonra yuvarlak taşlardan birini sapanına yerleştirip ipini çeker. İpi bıraktığında taş havada uçar ve devin alnına çarpıp onu sırtüstü yere düşürür. Goliat'ın yanına koşan Davut kınından kılıcını çeker ve onun kafasını keser. Dehşete kapılan Filistin askerleri panik içinde oradan kaçarlar. Kral Şaul'un ordusu onların peşine düşer ve komşu kentlerdeki insanlar dans edip şarkı söyleyerek Davut'un zaferini kutlarlar. Daha sonra, Kral Şaul ölünce Davut İsrail kralı olur.

Bizim Sapanımız

Davut ile Goliat'ın öyküsü çağrımıza doğru araçla karşılık verdiğimizde, aracımız yalnızca basit bir sapan olsa bile, birçok şey başarabileceğimizi göstermektedir. Herkes onu zavallı bir çoban olarak görse de, Davut kral olduğunu ve yazgısına geçmek için Kral Şaul'un ya da başka bir askerin araçlarını değil, kendisininkini kullanması gerektiğini biliyordu. Ondan başka hiç kimse Goliat'ı bir sapanla öldüremezdi, bunu yalnızca Davut yapabilirdi, çünkü doğru aracı seçmişti. Yolculuğumuzda onun indiği derinliklere inebilirsek, biz de kendimize uygun aracı bulabiliriz.

Bizim araçlarımız da genellikle Davut'unki gibi yaşamımız boyunca gözümüzün önünde olur ama onları kullanmak için önce değerlerini anlamamız gerekir. Parsifal'in yaşamını ve yazgısını değiştirecek aracı olan sesi, gerçek anlamda burnunun dibindedir. Yapması gereken tek şey onun doğasındaki gücü anlamak

ve yaşamsal kâse sorusunu sormak için onu kullanmayı öğrenmektir. Parsifal bunu yapmadığı için şaşkınlığını dünyaya havkıramayan güçlü ama sessiz bir adam olmuştur. Babasının da kullandığı zırhıyla kılıcından başka bir şeye güvenmez, bunlar şövalyelerin olağan araçlarıdır. Kendi adına konuşmak için sesini kullanmadığından fırsat üzerine fırsat kaçırır. Blanche Fleur'e, "Beklediğin ben miydim?" diye soramadığı için bir aşk evliliği yapamaz. Kutsal Kâse'yi gençliğinde bulur ama ona yazgısını yaşatacak soruyu soramaz. Zırhının içinde gizlenen Parsifal sesini kullanmaya başlayana kadar Kutsal Kâse'nin gücü ona verilmez ve yazgısına geçmek için elde ettiği değerli fırsatların hepsini kaçırır.

Psyche ona verilen dört görevi yerine getirmek için çok basit araçlar kullanır: Tahılı karıncaların yardımıyla ayıklar, altın yünü sazlarla toplar, Styx nehrinden suyu bir kartala aldırır ve Hades'ten sağ salim çıkmak için arpa ekmeğiyle para kullanır. Ama kullandığı en önemli araç, çağrısına evet ve boğulmak üzere olan adam ve kaderin ipliklerini dokuyan üç kadın gibi dikkatini dağıtacak şeylere hayır demesini sağlayan yeni keşfedilmiş yeteneğidir. Hayır demeyi bilmek sizin için de çok önemlidir: Yapacağınız sizin yolculuğunuz olacak, sizden yardım isteyen insanların değil.

Parsifal ile Psyche'nin öyküleri bize verilen araçların kullanma talimatlarının olduğunu göstermektedir, bu nedenle onları doğru işler için kullandığımızdan emin olmalıyız. Parsifal sesini yalnızca aynada kendi görüntüsüyle konuşmak için kullansaydı, sesi araç olarak hiçbir işe yaramazdı. Psyche arpa ekmeklerini Cerberus'u beslemek için kullanmayıp yeseydi ya da paralarla alışverişe çıksaydı, içsel güzelliğini bulmak için yaptığı arayış başarısızlıkla sonuçlanırdı. Davut sapanını kullanmasaydı, Kral Saul'un ordusu yenilirdi, delikanlı hiçbir zaman kral olamaz ve ömrünü bir çoban olarak geçirirdi.

Kendi sesimizi ya da sapanımızı bulduğumuzda onunla yaz-

gımızın yolunda ilerleyebiliriz ama bu bizim devle savaşmak zorunda kalmayacağımız anlamına gelmez. Aracımız her şeyi yoluna sokan sihirli bir değnek değildir, o yalnızca üstesinden gelinemeyecek kadar zor ve cesaret kırıcı durumlar karşısında kullanabileceğimiz bir yardımcıdır. Kral Şaul ve ordusunun öyküsünde olduğu gibi, duygusal kaynaklarımız kurursa ve olumlu enerji ve esin depolarımıza erişemez bir hale gelirsek, hiçbir şey yapamadan kilitlenip kalırız. Böyle bir durumda sapan gibi basit bir araç dünyanın gidişini değiştirmemize yardımcı olabilir. Tehlike büyüktür, koşullar ümitsizdir ve ödenecek bedel çok ağırdır. Ama çağrımıza hizmet edecek defineyi gömüldüğü derinlikten çıkarırsak, mucizevi bir sonuç alabiliriz: Çobanlığı bırakıp kendi iç dünyamızın kralı olabiliriz.

Yaratıcı Araçların Keşfi

Yolculuğunuzda bulacağınız araç çağrınızı görmenizi sağlayabilir ve yaşamınızı değiştirebilir. Hastam Sally define odasında onu eline alacak ilk insanın bir daha asla bırakamayacağını söyleyen altın bir dolmakalem bulmuş. Çocukluğundan beri yazar olmak isteyen ama hiçbir zaman buna zaman bulamayan Sally duraksamış. Ev işlerinin yanı sıra, kocasının muhasebe defterlerini tutuyor ve şifacı olarak tamgünlük bir işte çalışıyordu.

Kalemin yanında bir de kum saati varmış, Sally her ikisini de yanında getirdi. Daha sonraki haftaları kum saatinin anlamını çıkarmaya çalışarak geçiren hastam saati çevirdiğinde kumun ters yöne doğru aktığını görünce kendi zamanını yaratma yeteneğinin olduğunun bilincine vardı. O günden sonra çalışma saatlerini azalttı ve ona içindeki öyküleri anlatan altın kalemiyle

yazmaya başladı. Kalemin sözünü doğruladı ve o günden sonra onu hiç elinden bırakmadı! İlk öykü kitabını bitiren Sally şimdi ikincisinin üzerinde çalışıyor.

Yaratıcı araçlar tam kapasiteyle kullanıldıklarında bizim kurtarıcımız olabilirler. Ünlü Meksikalı ressam Frida Kahlo bir otobüs kazasında ağır yaralandığında ona güç veren tek şey sanatsal yeteneğiydi. İki seçeneği vardı, yaratacak ya da ölecekti. Gücünün kanıtı olan resimlerinin birçoğunda çektiği acının izleri vardır. Basit ama dönüşümlü yeteneklerin başka bir örneğini 2002 yapımı Piyanist filminde görebiliriz. Filmin kahramanı Warsaw Szpilman müzik yeteneğiyle Nazi istilasından sağ olarak kurtulmayı başaran Polonyalı bir piyanisttir. Büyük bir facianın ortasında ruhunu besleyen ve ruhunu canlandıran müzik onu hayatta tutar.

Düşten Uygulamaya

Define odasında bulduğumuz soyut, içsel araçların görülüp kullanılması bazen biraz zor olur. Bir nesnenin araç olarak nasıl kullanılacağını anlamak ve yaşamımızdaki yerini keşfetmek için onun üzerinde düşünmemiz gerekir. Amazon'a yaptığım ilk yolculuklardan birinde ruh kazanımımdan sonra bir şaman bana elimin büyüklüğünde bir deniz kabuğu armağan etti. Bu define yıllardır bende durur ama onunla ne yapmam gerektiğini ancak aylar sonra anlayabildim.

Şaman onu verirken şöyle söylemişti: "Onun seninle konuşmasına izin ver ve neye şifa verdiğini öğren." Kabuğu eve getirdim. Çok güzeldi, içine üflediğimde ses çıkarıyordu. Kulağıma tuttuğumda okyanusu duyamıyordum ama duyduğum bütün

sesleri yükselttiğinin farkına vardım. O zaman almam gereken dersi anladım: Çağrımı daha iyi dinlemeyi öğrenmem gerekiyordu. Sonunda çağrımın başkalarınınkiyle bağlantısının olduğunu keşfettim. Basit bir deniz kabuğu bana çok önemli bir şey öğretmişti.

Yıllar sonra birçok geleneksel toplumda deniz kabuğu sesinin bir dua çağrısı olduğunu öğrendim. Benim çağrım şifacı ve çağdaş şaman olarak başkalarının kendi armağanlarını bulmalarına yardım etmekti. Kabuğun çağrı için kullanılan bir araç olduğunu öğrendikten sonra onun bir hayvan tarafından ev olarak yapıldığını ve o hayvanın sualtında sırtında eviyle dolaştığını düşündüm. O dönemde ben de aynı şeyi yapıyordum: And dağlarında kendi portatif evim, yani çadırımla dolaşıyordum. Sırtımda, tıpkı bir deniz kabuğu gibi, içi bana güvenlik duygusu veren kamp malzemesi dolu büyük bir paket taşıyordum. 4.000 metre yükseklikte bu kadar büyük bir kabuğa gerçekten gereksinimim olup olmadığını düşünmeye başladım.

Sonra taşıdığım yükle kendimi dünyada rahat ve güvenli hissetmek için gereksinim duyduğum malzemeyi karşılaştırmaya başladım. Deniz kabuğu bana sevdiğim herkesi gerçek evim olan kalbimde taşımamı ve az yükle yolculuk yapmamı söylüyordu. O kabuk benim için hâlâ çok önemli bir araçtır, çünkü bir nesneyi araç yapan onun ilk yaradılış nedeni değil, bizim onu nasıl algıladığımızdır.

Aracımızı bulduktan sonra onu bir sembolden kullanılabilir bir araca dönüştürmenin yolunu bulmamız gerekir. Ben bu süreçte genellikle, bana deniz kabuğu veren şaman gibi, hastalarıma define odasında bulduğum nesneyi simgeleyen bir şey veririm. Bu yolla aracı düşsellikten sıradan gerçekliğin fiziksel dünyasına getiririm. Günlük yaşamda hastalarımın üstünde daha güçlü bir etkisinin olması için araç olarak üzerinde çalışılabilecek, meditasyon yapılabilecek, taşınabilecek, tutulabilecek ve kullanılabilecek nesneler seçmeyi yeğlerim.

Define odasından bir taş getirebilirim ya da onlardan bir kap bulmalarını ister ve şöyle söylerim: "Bu sizin ilaç kabınız. İçine ne koymak istersiniz? Her şeyi deneyin! İçine su ve çiçek koyun ya da mum! Boş bir kapla ne yapabilirsiniz? Ruh için nasıl boş bir kılıf olursunuz? Kabı şarap için nasıl hazırlarsınız?" Aracı tutup onun fiziksel varlığını hissetmek mesajı almanızı kolaylaştırır.

Laura'nın Şifa Bıçağı

Laura program yöneticisi olarak çalıştığı üniversitede kendini politik entrikaların ortasında bulmuştu. Farklı bir yaklaşımla şifa bulmak için bana geldi.

Birlikte yaptığımız yolculukta onun define odasında yerde altın bir bıçak buldum. Sembolü geri getirdim ve enerjik olarak onun üçüncü çakrasına üfledim, bu bir ruh parçasının, aracın ya da güç hayvanının içindeki cevheri "armağan etmenin" geleneksel yoludur. (Güç hayvanlarını bir sonraki bölümde ayrıntısıyla göreceğiz.) Sonra Laura'dan sembolik bir bıçak bulmasını istedim, turkuvaz kakmalı güzel bir bıçak buldu ve daha sonraki altı ay boyunca onu yanında taşıdı.

Meditasyonda bıçağı zehirli ilişkilerin, işteki entrikaların ve kendine getirdiği kısıtlamaların bağlarını kesmek için kullandı. Ona bıçağı ne yaptığını bilerek yavaşça vücudunda gezdirmesini ve onu bağlayan enerji liflerini sembolik olarak kesmesini söyledim. Kendini, onu geçmişe ve boğucu ilişkilere bağlayan bağlardan özgürleştirmesini istiyordum. Bu meditasyon çalışması daha iyi kararlar verebilmesi için sezgilerini keskinleştirmesine de yardımcı oldu. Bunun yanı sıra, sezgi araçlarını başkalarına karşı silah olarak kullanmamayı ve kendi gücünü nasıl kazandığını

unutmamayı da öğrendi.

Laura'ya güç hayvanı olarak bir örümcek getirdim ve onu ikinci çakrasına üfledim ama bu yaratığın anlamını ikimiz de anlayamadık. O günlerde Laura'nın sarcoidosis olarak bilinen ciddi bir akciğer hastalığı olduğunu bilmiyordum. Doktoru ona hastalığının tedaviye yanıt vermediğini ve akciğer nakli yapmak zorunda kalabileceklerini söylemiş. Laura'yı korkutan yalnızca ameliyatın zorluğu değildi, tek başına yetiştirmek zorunda olduğu yedi yaşındaki ikizleri için de endişeleniyordu.

Birkaç yıl önce Laura'nın sol elini zehirli bir örümcek ısırmış. Eli iltihaplanıp şişmiş ama iyileştikten sonra Laura bunu tamamen unutmuş. Başlangıçta aradaki bağlantıyı kuramamıştı, fakat bunun üzerinde düşününce akciğer hastalığının örümcek ısırmasından sonra kendini gösterdiğinin farkına vardı.

Laura güç hayvanının üzerinde meditasyon yaptıktan sonra örümcek ısırığıyla yakalandığı "ağ" arasındaki bağlantıyı kavradı. Kendini yaşamındaki bütün bağlardan özgürleştirince, sistemi hastalığa neden olan zehri vücudundan temizledi. Daha sonra güç hayvanı ona örümcek ağına örümceğin kendisinden başka her şeyin yakalandığını öğretti.

Laura'nın akciğer işlevleri normale döndü ve yıllık gezilerimden birinde benimle birlikte Peru'ya geldi, 4.000 metre yükseklikte yaşamak onun için sorun olmadı. Fiziksel durumunun düzelmesi duygusal ve spiritüel gelişimini önemli ölçüde tetikledi.

Sizin Aracınız Ne?

Şimdi alt dünyanın son odası olan define odasına yolculuk yapma zamanı geldi. Burada kendi aracınızı, kayıtsızlık ve direnç adındaki yenilik karşıtı iki devi alt edecek efsanevi "sapanınızı"

bulacaksınız. Derinlere gömülmüş araçlardan birini seçecek ve onu günlük yaşamınızda kullanmak üzere geri götüreceksiniz. Bu Sally'nin kalemi gibi yaratıcı bir araç olabilir. Laura'nın bıçağı gibi şifa verici bir araç ya da gelişmenize veya hedefinizi bulmanıza yardımcı olacak herhangi bir şey seçebilirsiniz. Ama unutmayın, yeryüzünün derinliklerinde gömülü değerli taşları çıkarmak ne kadar zorsa, bu defineleri orta dünyaya getirmek de o kadar zordur. Başkaları içinizdeki cevheri görmeyip, "Sen kendini yazar mı sanıyorsun? Haydi canım sende!" dese bile yolunuzdan dönmemelisiniz. Tıpkı değerli taşları işleyen bir usta gibi, armağanınızı rafine etmeli ve ondan bir güzellik yaratmalısınız.

Aracınızı bulduğunuzda, onu potansiyel ve olasılık diyarı alt dünyadan fiziksel eylem ve anlatım dünyasına getirmeniz gerekir. Kendi aracınıza, sapanıyla Goliat'a meydan okuyan ve onu alt eden Davut, Hades'ten canlı olarak çıkmak için altın paralarını ve arpa ekmeğini kullanan Psyche ve sesini kullanan Parsifal gibi, özel yeteneklerinizin yaratıcı anlatımını açığa çıkarmak için kullanabileceğiniz kutsal bir ilaç gözüyle bakmalısınız.

Bu yolculuğa çıkmadan önce hedefinizi belirleyin. Aracınızın simgelediği yeteneği almaya, onun size getireceği zorluklara ve özverilere katlanmaya hazır olun.

Çalışma: Define Odasına Yolculuk

Kutsal mekân açın, küçük ölüm çalışmasını yapın ve alt dünyadaki bahçenize gidin.

Nöbetçiye kutsal aracınızı bulmak için define odanıza gitmek istediğinizi söyleyin. İçeri girince size yeteneklerinizi dışa vurmanıza yardım edecek bir araç ve-

rilmesini isteyin. Daha önce yaptığınız gibi; ister bir insan, ister masa ya da cin olsun, orada gördüğünüz bir karakterle konuşun ve ondan aracınızın doğası ve kullanımı hakkında bilgi alın. Ben bu odaya yolculuk yaptığımda içeride, kitap raflarından sandıklara, şömineye ve odanın ortasına koyulmuş bir masaya kadar birçok eşyanın olduğunu düşlerim. Hastamın gereksinim duyduğu aleti masanın üzerinde bulacağımı bilirim. Ama bazen masanın üzeri boş olur, o zaman gözden uzakta tutulan aracı bulmak için raflardaki örümcek ağlarının arasında ya da sandıkların içinde eşelenmek zorunda kalırım.

Odayı arayın, gerekirse nöbetçiden size rehberlik yapmasını ve öğüt vermesini isteyebilirsiniz. Aracınızı bulduğunuzda onu alın. Onu ne için kullanabilirsiniz? O size ne öğretebilir?

Şifa aracınızı bulduktan sonra dönüş yolculuğuna başlayın. Nöbetçiye teşekkür edin, suya dalın ve aracınızla birlikte odaya ve bedeninize dönün. Onu avucunuzun içine alın ve eliniz hangi çakranıza gidiyorsa oraya götürün. Belli bir noktaya yönlenemiyorsanız, kalp çakranıza gidin. Bu armağanın bir enerjisinin olduğunu unutmayın. Derin soluk alın ve onun enerjisiyle gücünün vücudunuzun bütün hücrelerini doldurduğunu hissedin.

Kutsal mekânı kapatın.

Çalışma: Evde Bir Araç Bulmak

Evinizde geri getirdiğiniz araca çok benzeyen bir nesne bulun. Onu satın almayın! Unutmayın, bizim araçlarımız genellikle burnumuzun dibindedir. Geri getirdiğiniz araca en yakın nesneyi bulana kadar bütün dolap ve çekmecelerinizi arayın. Bu nesneyle meditasyon yapın, onu elinizde evirip çevirin ve açığa çıkarmak istediği yeteneklerinize doğru size rehberlik yapmasına izin verin.

Çalışma: Araçla Yapılan Yazılı Sohbet

Bu yazı çalışması alt dünyadan aldığınız aracın yaşamınızdaki rolü hakkında daha fazla şey öğrenmenize yardımcı olacaktır.

İşe kutsal mekân açarak başlayın. Sonra defterinizin boş bir sayfasının ortasına dikey bir çizgi çizin. Sol tarafa aracınıza sormak istediğiniz soruları, sağa onun yanıtlarını yazın. Ona şunları sorabilirsiniz: "Seni en iyi biçimde nasıl kullanabilirim?" "Seni günlük yaşamıma nasıl sokabilirim?" "Kullanımını nasıl pratik bir hale getirebilirim?" "Seninle çalışmak için hangi araçlardan vazgeçmem gerekecek?" "Daha fazla gereksinim duymadığım araçlar var mı?" "Yaratıcılığımı nasıl ortaya çıkaracaksın?" ve "Bir şifa aracı olarak bana nasıl hizmet edeceksin?"

Acele etmeyin ve sohbetin akıcılık kazanmasını bekleyin.

Bitirdiğinizde kutsal mekânı kapatın.

Bir sonraki bölümde doğal içgüdülerinize kulak vermenizi sağlayacak güç hayvanınızı nasıl geri alacağınızı öğreneceksiniz.

8. BÖLÜM



Güç Hayvanları

Hareket ediyorum ve soluk alıyorum.

Islak yaprak tabakalarının arasında, birbirine sarılan sarmaşıkların, ay ışığıyla griye boyanmış kırmızı, sarı ve yeşillerin içinde süzülüyorum. Başım toprağa yakın. Solunumum hızlanıyor. Tabanlarımın... ellerimin ve ayaklarımın altında yumuşak toprağı hissediyorum. Göğsümdeki çarpıntıyla eşzamanlı olarak hareket ediyorlar. Soluğum sıcak ve nemli, kalbim delice atıyor ve ormanın nemli karmaşasının ötesinde kendi kokumu alabiliyorum.

Açıklıkta bağdaş kurmuş oturuyorum, çırılçıplağım ve ıslak vücudum ay ışığında parlıyor. Başımı arkaya atmışım, boynum gergin ve açıkta. Kollarım iki yana açılmış, ellerim yerde, avuç içlerim yukarı bakıyor.

Ormanın kenarından kendimi izliyorum. Havanın durgunluğunu bozan tek şey benim solunumum. Arkamdaki ormanda yaşam devam ediyor.

Avımın etrafını çevirmek için açıklığın kenarında bir gölgenin kıvraklığıyla ilerliyorum.

Sessizce ona yaklaşıyorum.

Şimdi birlikte soluk alıyoruz. Başım öne düşüyor.

Çenem göğsüme değiyor. Başımı kaldırıyorum ve sarı kedi gözlerine bakmak için gözlerimi açıyorum, bunlar benim gözlerim, hayvan gözleri. Soluğum kesiliyor ve orman kedisinin yüzüne saldırıyorum.

-Alberto'nun günlüğünden

Hayvanlarla konuşursanız, onlar da sizinle konuşurlar ve birbirinizi tanırsınız. Onlarla konuşmazsanız, onları tanıyamazsınız, tanımadığınız şeyden korkarsınız ve insan korktuğunu yok eder.

-Animal-Speak'ten, Ted Andrews

Oyuncu ve özgür oldukları için yunuslar bize çekici gelir. Kendimizi onlara yakın hissederiz, onlar da doğanın akıllı, zarif ve çevik elçileri olarak teknelerimizin yanında yüzer, gıcırtılar ve çıtırtılarla bize seslenirler. Eski Yunanlar yunusların kutsal haberciler olduğunu düşünür ve denizin sembolü olarak onları kutsarlardı. Yunuslar bize gevşemek, yaşamın tadını çıkarmak ve derin soluk almak dahil olmak üzere, birçok şey öğretebilirler... ancak onlar ders alabileceğimiz hayvanlardan yalnızca biridir.

En küçük ve sıradan yaratıklar bile bize ders verebilir. Sözgelimi, biz fare ve diğer kemirgenleri zararlı hayvanlar olarak görürüz ama onların doğasını her açıdan incelememiz gerekir. Küçük ve üretken fareler zor koşullarda yaşamlarını sürdürebilirler; küçük yerlerde yaşayabilirler, yeraltında yolculuk yaparlar, yiyecek depolarlar ve türün geleceğini güvence altına almak için yılda üç ya da dört kez yavrularlar. Bazı Afrika kültürleri fareyi yeraltı dünyasının habercisi olarak görür ve bu hayvanların onları atalarına bağladıklarına inanırlar.

İnsanoğlu eski çağlardan beri doğaya duyduğu saygıyı hayvanları totem ve yüce ülkülerin simgesi olarak kullanarak göster-

mektedir. Yöneticilerin gücünü (aslan), Tanrı'nın saflığını (kuzu) ve evrenin kutsal ilkelerini (yılan ve kartal) dünyanın faunası simgelemektedir. Toltekler ve diğer Meso-Amerikan toplumlar gökyüzüyle rüzgârların efendisi ve insanlarının koruyucusu kanatlı yılan Quetzalcoatl'a taparlardı. Yunan mitolojisinde Medusa'nın kafası kadının bilgeliğinin üstünlüğünü simgeleyen canlı yılanlarla kaynardı ve ona bir kez bakan taş olurdu. Kahraman Herkül de ona hayvanlar aleminin üzerinde egemenlik kurmasını sağlayan kurnazlığı ve gücü veren bir aslan postu giyerdi.

İncil'deki öyküler de hayvanlarla doludur: Süleyman Peygamber "İsrail aslanı," İsa da "Tanrı'nın kuzusu" olarak bilinir. Hindu dininde inek kutsal sayılır ve maymun tanrı Hanuman ya da fil tanrı Ganesh gibi hayvan tanrıları vardır. Burçlar kuşağı ve Çin takviminde de hayvanlar sembol olarak kullanılmıştır.

Kültürel kimliğin hayvanlarla anlatımı çok yaygındır, onları sembol olarak kullanan büyük uygarlıklar vardır. Sözgelimi, cesaretin simgesi güçlü aslan uzun zamandır İngiltere'yi temsil etmektedir; ölümsüzlüğün ve dirilişin sembolü çalışkan bal arısı hem Şarlman, hem de Napolyon tarafından Fransa'nın amblemi olarak seçilmiştir.

Gerek eski, gerekse çağdaş kültürlerce benimsenen kartal, belki de dünya tarihinde sembol olarak en çok kullanılan hayvandır. Bu görkemli kuş Yunanlılar, Mısırlılar, Sümerler, Hititler ve Romalılar tarafından güçlü imparatorluklarının amblemi olarak kullanılmıştır. Cesur kartal günümüzde Birleşik Devletler'in gücünü ve özgürlüğünü temsil etmektedir.

Batı Dünyasında Hayvan Arketipi

Batılılar doğayı kendi malları gibi görürler. İncil'in ilk kitabında bile yeryüzündeki bütün yaratıklar insanoğluna verilmiştir, ancak yerli kültürler hâlâ hayvanlarla uyum içinde yaşamaktadır. Laikalar, diğer bütün Amerikan yerlileri gibi, kendilerini yaşamın koruyucusu olarak görür, doğayla uyum içinde yaşamak ve onunla doğrudan iletişim kurmak için ellerinden geleni yaparlar. Amerikan yerlilerinin yılan, kartal ve geyik dansı gibi, avlanırken ya da yolculuk yaparken ruhlarıyla bir bütün olmak ve onların dünyasında daha rahat hareket etmek için hayvan postları giyerek yaptıkları geleneksel hayvan dansları vardır. Hayvanın ruhuyla bütünleşmek için ruhunu çağırırlar ve özellikleriyle güçlenmek için genellikle onun kürkünden ya da tüylerinden yapılmış giysiler giyerler.

Osage dansçıları hayvanın bir sonraki yıl yeniden yaşam bulması ümidiyle başlarına sığır kafaları geçirir ve sığırın canını almak için ondan izin isterlerdi. Osagelerin amacı sığırın soyunu tüketmek değildi, onun olağanüstü güçlerine saygı duyar ve onu onurlandırırlardı. Bu güçlü hayvanlara kurban olma tehlikesinin onlardan birini avlama şansları kadar fazla olduğunu bilirlerdi.

Doğaya saygı duyarak, onun döngüsel yapısına uyum sağlayarak ve içindeki yerlerini bilerek ondan yalnızca karınlarını doyurmaya yetecek kadarını alırlardı ve karşılığında kaynakları tekrar tekrar yenilenirdi. Ne var ki 18. ve 19. yüzyıllarda beyazların Batı Amerika'ya gelişleriyle birlikte bu kusursuz denge tamamen bozuldu. Para ve zevk için sığırları vurdular, milyonlarca hayvan öldürdüler, büyük sürüleri yok ettiler ve birçok yerli kabilenin doğal yaşam tarzını bozdular.

İnsanoğlunda içgüdüsel olarak hayvanların özelliklerine tepki verme eğilimi olduğu için günümüzün ticari toplumunda hayvan imgeleri daha çok reklam ya da şirket logosu olarak kullanılmaktadır. Bir spor arabaya jaguarı yakıştırırız, onun ormanın en çevik ve en çok saygı duyulan hayvanlarından biri olan jaguar gibi çevik, hızlı ve zarif olmasını isteriz. Dodge'un en iyi satan kamyonu Ram'dir (ÇN: İngilizce'de ram koç demektir.), çünkü bozuk arazide ayağı yere koç gibi sağlam basar.

Reklamcılıkta kullanılan arketipik imgeler bir yana, birçoğumuz evcil hayvanlar dışındakilerle yakınlığımızı yitirmişizdir. Yırtıcı hayvanları yalnızca televizyonda ya da hayvanat bahçelerindeki kafeslerinde görürüz. Bu bölümde alt dünyaya yapacağımız yolculukta ruhun en doğal ve bozulmamış halinin içgüdüsel yönlerini simgeleyen gücü almayı öğreneceğiz.

Laikaların Dört Ruh Hayvanı

Laikalar, birçok Amerikan yerlisi gibi, hayvanlar alemine o kadar yakındırlar ki, çoğu zaman kendilerine hayvan adları verirler. Amaçları bu yolla hayvanın enerji ve gücünü almaktır. Onlar için dört arketipik hayvanın özel bir anlamı vardır: yılan, jaguar, kartal ya da akbaba ve sinekkuşu. (Anımsayacağınız gibi, kutsal mekân açmak için ettiğimiz duada yaşamın dört temel ilkesini simgeleyen bu dört ruh hayvanına sesleniriz.)

Şimdi bu arketipleri ayrıntısıyla inceleyelim.

1. Yılan

Yılan doğanın bilgeliğini, cinselliğini ve şifa gücünü simgeler. Evrensel bir arketiptir: Musa çölde İsraillilere rehberlik yaparken elinde bilgeliği simgeleyen bir yılan asası vardır; Cennet'te Havva'yı Bilgi Ağacı'nın meyvesini yemesi için yılan ayartmıştır; doğuda yılan, omuriliğin dibinde kıvrılmış yatan ve çakralar boyunca yukarı uzanan kutsal Kundalini enerjisinin simgesidir; doktorların eski Yunanlardan kalma sembolü caduceus, bir asaya sarılmış iki yılandan oluşur. Bilgelik ve şifa anlamına gelen yılan, birlik ve yaradılış arayışındaki temel yaşam gücünü simgeler.

Yılan aynı zamanda üretkenlik simgesidir. Doğada döllenme temel yaratıcı dişil ilkedir, ne de olsa, vücuttaki her hücre bölünme ve üreme eğilimindedir. Yılan arketipinin enerjisini aldığımızda, tutkumuzu alevlendiren ve eski derisinden kurtulan bir yılan gibi, geçmişimizden kurtulmamıza yardımcı olan dişil yaratıcı ilkeyi kendimize çağırmış oluruz.

2. Jaguar

Amazon'un yağmur ormanlarının kralı olan jaguar dönüşüm gücünü simgelediği için orman şamanlarının en önemli hayvanıdır. Antropolog Peter Furst bu hayvanın önemini şöyle vurgulamıştır: "Şamanlarla jaguarlar yalnızca birbirleriyle eşdeğer olmakla kalmıyorlar, onlar tıpatıp aynılar." Bunun bizi şaşırtmaması gerekir, çünkü besin zincirinin en tepesinde yer alan insan ve jaguar yağmur ormanının koruyucusudur ve her ikisinin de insandan başka düşmanı yoktur.

Ormanın zayıf hayvanlarını avlayan jaguar yenilerinin doğ-

ması için onların ayıklanmasına yardım eder. Böylece bize krizin bir fırsat zamanı, ölümünse yeniden doğumun çağrısı olduğunu öğretir. Ormanda yaşam sürekli yenilenme gerektirir, jaguar değişimin, yaşam ve ölümün gücüdür. Laikalar dengeli ve değişmez durumların geçici olduğunu bilirler, çünkü evrende her şey ölür ve yeniden doğar. Kaos ve düzen ya da açılma ve kapanma, doğal yaşam döngüsünü simgeler.

Jaguar enerjisi bir bireyi, kurumu ya da köyü yenileyebilir. Düzenin döngüsel doğası gereği bazen sakinlerinin başka bir yerde yaşamını sürdürmesi için köyün terk edilmesi gerekebilir. Amerika'daki arkeolojik bulgular kıtada ortada hiçbir neden yokken terk edilen Maya ve İnka köylerinin olduğunu göstermektedir. Bu yerleşim birimlerinin terk edilmesi jaguar tarafından temsil edilen yaşam-ölüm döngüsünün yansımasıdır.

Jaguarın gücü eski insanları o kadar çok etkilemiştir ki, koskoca uygarlıklar kendilerini onlarla özdeşleştirmişlerdir. 3.000 yıl önce orta Meksika'da yaşayan Olmecler, Amerika'nın ilk gelişmiş uygarlığıydı. "Jaguar insanları" olarak bilinen bu toplumun şamanlarına "jaguar rahipleri" denir. Oymalarıyla heykellerinin neredeyse yarısı insanla kedinin antropomorfik sembolüdür, bunların birçoğu jaguar başlı çocuklar ve yetişkinlerdir. Amazon yerlilerinden Mayorunalar kendilerine "jaguar insanları" derler. Kediye benzemek için yüzlerine dövmeler yaparlar, bunun için burun kanatlarında açtıkları deliklere domuz bıyıkları bile geçirirler.

Petru Popescu, *Amazon Beaming* adlı kitabında, National Geographic'in 1960'larda aylarca Mayorunalar ile yaşayan ve 1971'de Peru Andlarında Amazon'un kaynağını bularak ün kazanan fotoğrafçısı ve kâşifi Loren Mclntyre'ın öyküsünü anlatır. Mclntyre, Mayonuraların yerli dili dışında telepatik iletişim yeteneği geliştirdiklerini ve bu yolla kabilenin diğer üyelerine sessiz mesajlar gönderebildiklerini bildirmiştir.

Sessiz iletişim yeteneği jaguar şamanlarının efsanevi yeteneklerinden biridir. Amazon'a yaptığım ilk yolculuklarda yaşlı bir Laika olan akıl hocam görüntü çalışması yapmak için ormanda bir gece geçirmemi önerdi ve orada uyuyup kalmamam için beni uyardı. Ben ormandayken beni ziyaret etmeleri için jaguarları çağıracaktı.

Görüntü çalışmasının öncesinde, güneş batarken ormanın zihin açıcı içeceği ayahuasca içirmek için beni yanına çağırdı. O korkunç sıvıyla dolu bardağı kibarca geri çevirdim, normal bilinç durumumla ormanda tek başıma bir gece geçirme düşüncesi bile beni yeterince korkutuyordu. Orada uyuyup kalana kadar sıradışı bir şey olmadı; uyandığımda ben artık kendim değildim, büyük bir kedinin bedenine girmiştim! Jaguar olmak unutulmaz bir deneyimdi.

3. Kartal

Kartal öngörü, açıklık ve görüşü simgeleyen güçlü bir ruh hayvanıdır. Şamanlar, kartal enerjisinin önemsiz ayrıntılara takılmadan yaşamın genel görünümünü anlamamızı sağladığını bilirler. Kartal enerjisi geçmişe ve geleceğe bakarak yaşamımızın rehber görüşünü bulmamızı, nereden geldiğimizi ve gelecekte kim olacağımızı öğrenmemize yardımcı olabilir.

Kartal bize günlük yaşamın sıradan uğraşlarının çok ötesindeki yüksek doruklara uçmamızı sağlayacak kanatları verir. İnsanınkinin altı katı güçlü inanılmaz bir görüşü vardır, bu olağanüstü kuş 500 metre yükseklikten çalıların arasındaki fareyi görebilir. Hedefine doğru hızla alçalır ve istediğini alır.

Kartal aynı zamanda doğanın kendini aşma ilkesini simgeler, bu nedenle alt dünyadan çok üst dünyayla ilintilidir. Biyologlar

evrimin temelini oluşturan bu ilkeyi doğanın özelliklerinden biri olarak tanımlamışlardır. Canlı moleküller birleşip hücreleri, hücreler dokuları ve dokular organları oluşturur, dokularla organlar en sonunda balina ya da insan gibi karmaşık varlıklar oluşturarak kendilerini aşarlar. Bu süreç içindeki her bir sıçrama alt düzeyleri kapsar: Hücreler moleküllerden oluşur ama onlardan üstündür; organlar hücrelerden oluşur, fakat yapıları çok daha karmaşıktır; kızıl papağan organlardan oluşsa bile onlarla tanımlanamaz, çünkü bir bütün olarak parçalarının toplamını aşar. Hücrelerin sorunları en iyi organlar tarafından çözülür, organların gereksinimleri de onlara etkin bir biçimde besin ya da güvenlik sağlayacak kelebek veya insan gibi organizmalar tarafından giderilir.

Aynı ilke günlük yaşamımızda da geçerlidir. Kartal bize duygusal gereksinimlerimizi maddeyle karşılayamayacağımızı ve her sorunun spiritüel bir çözümünün olduğunu gösterir. Kartalın kanatlarının üzerinde günlük sorunlarımızı aşar, farklı bir bakış açısı kazanır ve her şeyi olduğu gibi görürüz.

4. Sinekkuşu

Küçük, ürkek ve cesur sinekkuşu bize evrimleşme ve gelişme yolculuğunun nasıl yapıldığını gösterir. Bireyin kendi ruhuna yaptığı yolculuk, yapılabilecek en soylu yolculuktur. Sinekkuşunun belli bir türü her yıl Karayip Denizi'ni geçerek Brezilya'dan Kanada'ya göç eder. Kanat açıklıkları kartallarınki gibi uzun olmayan ve gövdeleri yeterince yiyecek depolayamayacak kadar küçük olan yaratıklar böyle uzun bir uçuşa uygun görünmeseler de, bu inanılmaz yolculuğu her yıl yaparlar.

Bu arketipin enerjisi bizi ruhumuzun oluştuğu ilk kaynağa gö-

türen epik bir yolculuğa çıkarır. Yeterli zamanımız, paramız ya da yapmak istediğimiz iş için bilgimiz olmadığında, bize başarıya ulaşmak için gereksinim duyduğumuz güç, cesaret ve rehberliği verir.

Çağrımıza sırt çevirdiğimiz anda ölmeye başlarız, çünkü biz her zaman araştırmak ve keşfetmek için yaratılmışızdır. Rahatı araştırmaya yeğler ya da ruhumuzun gelişimini sağlayacak yolculuğu yeterli zamanımız ve paramızın olacağı güne ertelersek, ölmeye başlarız. Ama sinekkuşunu kendimize örnek alıp içimizdeki doğal öğrenme ve keşfetme içgüdüsünü uyandırırsak, yaşamımız epik bir arayışla tomurcuklanır.

Kurttan Aldığım Ders

Öz kazanımı akılcı bir süreç olmadığı için bu konuda kafa yormanıza gerek kalmadan Ruh size gereksinim duyduğunuz güç hayvanını verecektir. Siz yalnızca size verilenin üzerinde çalışmak ve hayvanınız bilgeliğini açığa çıkarırken onun özelliklerini keşfetmekle yükümlüsünüz. Güç hayvanınızı çağırırsanız, yanınıza gelir ve sizi izler. Daha sonra onu nasıl kullanacağınıza kendiniz karar vermelisiniz.

Oğlum doğduğunda güç hayvanı olarak bana kurt verildi. Hiç beklemediğim bir anda bana geldi ve bir daha yanımdan ayrılmadı. Ondan özgürlüğümü yitirmeden sürüsüne bağlı bir kurt gibi aileme bağlı olmayı öğrenecektim. Bana bir kurdun başlıca özelliğinin bireyselliğinden ödün vermeden bağlanmayı bilmek olduğunu, yetişkinlik yıllarımın büyük bir kısmını And dağları ve Amazonda geçirdiğim için benim de bunu öğrenmem gerektiğini söyledi. Ondan bağlılığı ve bağımsızlığı öğrendim. Bana

kendimi kısıtlanmış hissetmeden bir ailenin parçası olmayı öğretti. Onun yardımıyla hem kendi kimliğimi korur hem de yaşamdaki hedefim için savaşırken, aileme daha çok şey verebildiğimin bilincine vardım.

Bütünleşmemiz için gerekli özellikleri simgeleyen güç hayvanlarının bize kurduğu tuzaklar da vardır. Sözgelimi, dişi jaguar yavrusuna çok bağlıdır ve aşırı koruyucudur ama erkek yalnızca yılın iki haftasında onun yanında olur, geri kalan zamanını kilometrelerce uzakta bölgesinin sınırlarını çizerek geçirir. Evinize çok bağlanır ve evcilleşirseniz ya da kâşif ruhunuzu tekrar bulmak isterseniz, erkek jaguar enerjisinin üzerinde çalışmanız gerekebilir. Koruyucu bir aileniz yoksa veya güvenlik duygunuzun güçlenmesini istiyorsanız, dişi jaguar sizin için daha uygun olabilir. Yeter ki güç hayvanınızın üzerinde çalışırken onun zayıflıklarıyla güçlerini aklınızdan çıkarmayın.

Patty'nin Öküzü

Patty adındaki genç hastam evlenmeden birkaç ay önce güç hayvanı olarak bir öküz aldı. Patty yazardı ve ev ofisinde yeni kocasıyla birlikte çalışıyordu. Bana şöyle söyledi:

> *Evliliğim beni çok heyecanlandırıyordu ama onun yaşamıma getireceği sorumluluklar gözümü korkutuyordu. Her dakika günlük işlerden ve paradan söz etme düşüncesi hoşuma gitmiyordu. Evliliğin bana ne getireceğini, yeni kocamın bana ne kadar ilgi göstereceğini, "ev kadını Patty" olmadan onun gereksinimlerini nasıl karşılayacağımı ve bu ilişkide ne kadar özgür olacağımı bilmiyordum. Bu konuları kocamla tartışmak yerine*

her şeyi kendim halletmeyi seçtim ve sonunda kendimi buruk ve yorgun hissetmeye başladım.

Güç hayvanım ilk geldiğinde büyüklüğü beni şaşırttı ama onunla konuşmaya başladıktan sonra onun eşim olduğunu öğrendim. Benimle birlikte çalışmak ve yükümü paylaşmak için geldiğini söyledi. Başka bir öküzle birlikte boyunduruğa koşulmaya ve bir ömür boyu onunla ekip çalışması yapmaya alışkındı. İki hayvan birlikte yetiştirildiğinde birlikte çalışır ve her biri kendi ağırlığından çok daha fazla yük çeker ama yükün yalnızca yarısını taşır. İyi bir ortaklıkta bir çift öküzün yapamayacağı hiçbir şey yoktur.

Güç hayvanım bana, öküz çok güçlü olduğu için zayıf yönlerinin bir bakışta dikkat çekmediğini söyledi. "Öküz gibi güçlü" deyimini hepimiz biliriz ama aşırı çalışma bu hayvanı öldürebilir. Aynı şekilde, eşlerden biri yalnızca kendi istek ve gereksinimlerini karşılamak için çalışırsa, bu da ilişkiyi öldürür. Öküz çok inatçı olabilir ve sevmediği uyumsuz bir ortakla çalışmayı reddedebilir. "Öküz gibi inatçı" olmak ve işbirliğini ya da aradaki farklılıkları gidermeyi reddetmek tehlikelidir. Özellikle başka bir hayvana bağlıyken kendi yolunda gitmeye çalışan bir öküz hepsinden daha kötüdür.

Öküzün ilişkiler, uzun süreli birliktelikler ve bağlılık hakkında Patty'e öğretecek çok şeyi vardı. Yaşamını kocasıyla aynı ağırlıktaki yükü taşıyarak sürdürmeyi öğrenmesi gerekiyordu. Bir yük hayvanı olan öküzün doyurulmaya, bakıma ve dinlenmeye gereksinimi vardır. Patty de daha sonra kendini küskün ve yorgun hissetmemesi için gereksinimlerini bilmek zorundaydı. Bilinçaltında eşinin bir yük hayvanı gibi çalışmasını beklemeden kendi yükünü çekmeyi öğrenmesi gerekiyordu.

Patty bir güç hayvanı olarak seçtiği öküzün işbirliği, bağlılık ve çalışkanlık hakkında ona verebileceği dersleri görmeye başlayınca, onu yoran günlük işlere nasıl göğüs gereceğini öğrendi. Yeni yaşamını verimli bir biçimde yaşamak için onu nasıl yönlendireceğini biliyordu artık. Öküzün gereksinimleri yaşamın temel gereksinimleridir.

Hayvansal İçgüdülerin Kullanılması

Güç hayvanının kazanılması alt dünyaya yapılan yolculuğun son aşamasıdır. Yolculuğun sonunda geri dönerken size eşlik etmesi için bir güç hayvanı çağırırsınız. Size genellikle beklenmedik bir yaratık gelir, güç hayvanı bazen tırtıl veya serçe gibi sıradan, bazen de timsah gibi sıradışı bir hayvandır. Gelen hangi hayvan olursa olsun, böcek olmadığı sürece, onu sevgiyle kucaklayın. (Böcekler alt dünyaya ait oldukları için onları doğal spiritüel ortamlarından çıkarmamakta yarar vardır.) Bir güç hayvanıyla çalışmak, sizin kendiniz hakkındaki görüşlerinize bağımlı kalmadan yaptığınız içgüdüsel bir süreçtir.

Güç hayvanınızı aldığınızda bozulmamış, doğal durumunuza dönersiniz, bu kaynaklarınız olmazsa, yolculuk sürecine aşırı mantıklı bir görüş açısıyla bakabilirsiniz. Hayvanınız sizi içgüdüsel benliğinize bağlar, bu yaratıkla iletişim kurarak, ritmini, hareketlerini ve dünyaya bakış açısını benimseyerek onunla bütünleşebilirsiniz. Güç hayvanınızın vaşak olduğunu keşfederseniz, sabah kalktığınızda bir kedi gibi gerinebilir, onun yürüyüşündeki inceliği yakalayabilir, yaşamı onun gözüyle düşleyebilir ve dünyayı onun duyularıyla algılayabilirsiniz.

Fiziksel egzersiz de güç hayvanınızı özümsemenize yardımcı olur. Biriyle el sıkıştığınızda jaguar gibi dinamik olabilir ve bir

dokunuşla gücünüzü ve dengenizi karşınızdakine iletebilirsiniz ya da dünyaya fare gibi bakıp her hamlede bir parça koparmaya çalışabilirsiniz. Güç hayvanınızla bütünleştiğinizde mantığınızdan çok sezgilerinize güvenmeyi öğrenirsiniz. (Hayvanınızın sezgileri de size dönen ruh parçanızı koruyacaktır.)

Çalışma: Güç Hayvanını Kazanma Yolculuğu

Bu yolculuğa kutsal mekân açarak başlayın. Rahatça oturun, karşıya bakın ya da gözlerinizi yumun ve ellerinizi dua eder gibi kalbinizin önünde birleştirin. Bu yolculukta güç hayvanınızla bağlantı kurmak için ona seslenin. Kutsal mekân açın. Küçük ölüm çalışmasını yapın ve alt dünyadaki bahçenize gidin. Orada nöbetçiye güç hayvanınızı görmek istediğinizi söyleyin.

Bahçenizdeki çayırda bir taşın üzerine oturun ve ruh hayvanının arkanızda size doğru geldiğini düşleyin. Ensenizdeki saçların diken diken olduğunu ve size yaklaşan hayvanın gözünü üstünüze diktiğini hissedin. Onun solunumunu dinleyin. Sonra arkanıza dönün ve gözlerinizi açtığınızı ve güç hayvanının gözlerine baktığınızı düşleyin. Elinizi uzatın ve onun gagasına, tüylerine, boynuzuna, pullarına ya da yüzgeçlerine dokunun.

Gözlerinin içine bakarak sorun: "Bana ne armağan getirdin? "Senin ilacın ne?" "Özelliklerin ne?" "Hangi güçlere sahipsin?" "Zayıf yönlerin hangileri?" "Şifa bulmama nasıl yardım edeceksin?" "Ne kadar zamandır benim peşimdesin?" "Sana nasıl bakabilirim ve seni nasıl besleyebilirim?" ve "Neden başka bir güç hayvanı gelmedi de sen geldin?" Bu sohbeti istediğiniz kadar uzatabilirsiniz.

Hazır olunca güç hayvanınızdan sizinle birlikte gelmesini is-

teyin. Yaşam ve Ölümün Efendisi nöbetçiden gitmek için izin alın ve ruh hayvanınıza sizinle birlikte gelmesini söyleyip suya dalın. Gerinin, ellerinizi ovuşturun, yüzünüzü ovuşturun ve gözlerinizi açın. (Odaya ve bedeninize dönün.)

Sonra ellerinizi uzatıp güç hayvanınızın enerjisini hissedin. Onu kendinize doğru çekin ve sizi hangi çakraya yöneltiyorsa oraya götürün. Enerjisinin vücudunuzdaki bütün hücrelere aktığını hissedin. Omuzlarınızı, ellerinizi ve başınızı onun gibi hareket ettirin. Onun bedeninizle bütünleşmesini gözleyin. Kutsal mekânı kapatın.

Çalışma: Güç Hayvanıyla Yazılı Sohbet

Bu çalışma güç hayvanınızın benzersiz yeteneklerini keşfetmenizi ve sesini duymanızı sağlayacaktır. Unutmayın, bu yaratık genellikle ihmal edilmiş ya da gölgede kalmış bir parçanızın simgesidir. Sizin hoşnut olmadığınız parçalarınızı temsil edebilir, sürüngenlerden nefret eden birinin ruh hayvanı olarak bir kobra veya çıngıraklı yılan almasının nedeni budur.

Güç hayvanınızla sohbete başladıktan sonra bu hayvan düşlerde ya da meditasyonda size görünmeye başlayabilir. Bu çalışma onun sırlarını keşfetmenize yardım edecektir.

Daha önce yaptığınız gibi, çalışmaya kutsal mekân açarak başlayın. Sonra boş bir sayfanın ortasına dikey bir çizgi çizin. Bir tarafına sorularınızı, diğerine güç hayvanınızın yanıtlarını yazın. Sohbete basit sorularla başlayın ve sohbetin akıcılık kazanması için bekleyin.

Aşağıda Patty'nin güç hayvanıyla yaptığı sohbetten bir örnek veriyorum:

Patty: Sen kimsin?

Öküz: Senin ortağınım. Yükünü paylaşmak için buradayım. Boyunduruğa birlikte koşulduğumuza göre yükümüzü paylaşmamız gerekir. İkimiz de birbirimizin önüne geçemeyiz. Her gün boyunduruğa birlikte bağlanacağız ve birlikte hareket edeceğiz, önümüzdeki uzun yılları birlikte geçireceğiz.

Patty: Birlikte ne yapacağız?

Öküz: Çalışacağız. Biz yük hayvanlarıyız ama yaşamsal ürünler üretiriz. Toprağı süreriz, değirmen taşlarını döndürürüz, şekerkamışından şeker yaparız. Birlikte adım adım güzel işler çıkarırız.

Patty: Ben sana nasıl bakacağım?

Öküz: Bana kendine baktığın gibi bak, yemeğimi ve suyumu düzenli ver, beni dinlendir. Her gün, her an birlikte olacağız. Adım adım bu işi başaracağız.

Patty: Neden bana geldin?

Öküz: Sana yardım etmek için. Her şeyi tek başına yapamazsın. Enerjin tükendiğinde yanında seni toparlayacak birinin olması gerekir. Senin bir yol arkadaşına gereksinimin var. O arkadaş benim.

Bitirdiğinizde kutsal mekânı kapatın.

Çalışma: Güç Hayvanının Benimsenmesi

Güç hayvanınızı keşfettikten sonra onun bazı özelliklerini benimsemeniz gerekir. Bu bilinçli olarak gün boyunca yapılan bir çalışmadır. Sabah kalkınca onun gibi gerinebilir ya da çayınıza

veya kahvenize onun almak istediklerine uzandığı gibi uzanabilirsiniz. Veya karşınızdaki görüntüyü bir kartalın görüşüyle tarayabilirsiniz.

Hayvanın duyularını kullanın, onunla birlikte yaşayın ve onun kimliğini paylaşın, hayvanınızı öylesine benimseyin ki, kendinizi onun gücüne sahip biri olarak değil, güç hayvanının kendisi olarak görmeye başlayın.

Bir sonraki kısımda yazgı yolculuğuna başlayacağız ama bunu yapmadan önce ruh kazanımı yolculuğunda öğrenilen dersleri tekrar etmek yararlı olabilir. Kısım II'de yaptığınız çalışmaların notlarını bir kez daha okuyun. Bunun için acele etmeyin ve okuduklarınızı içinize sindirin.



3. Kısım

Üst Dünya

9. BÖLÜM



Kadere Yolculuk: Sevgi, Güç, Para ve Sağlık

Otuz yaşına kadar birkaç ciddi ilişkim olmuştu. Ama bir sabah uyandığımda yalnızca bir ilişkiyi tekrar tekrar yaşadığımı keşfettim...

Bunun bilincine varmazsanız, sonunda onunla evlenirsiniz.

-Alberto'nun günlüğünden

Avusturyalı psikiyatrist Viktor Frankl, 2. Dünya Savaşı'nda üç yıl kapatıldığı Nazi toplama kampında en çok satanlar listesine giren kitabı *Man's Search for Meaning* (İnsanın Anlam Arayışı) için yeni fikirler geliştirdi. Tutsaklık yaşamının kâbusunda insanın en büyük arzusunun yaşamın anlamını ve hedefini keşfetmek olduğunu anlamıştı, bir insan bu vahşete başka türlü nasıl katlanabilirdi? "Bir insandan her şey alınabilir," diye yazdı, "ama alınamayan bir şey vardır: bu insan özgürlüklerinin en sonuncusu, bireyin içinde bulunduğu koşullarda kendi tarzını, kendi yolunu seçme özgürlüğüdür."

Kamplardan canlı olarak kurtulanların birçoğu travma sonrası stresin etkisiyle duygusal bir çöküntü yaşarken, Frankl yoluna devam etti ve bir doktor, düşünür ve 32 kitabın yazarı oldu. 1997'de aramızdan ayrılana kadar Albert Schweitzer Madalyası

ile birlikte 29 onur derecesi aldı. Peki, bütün bunları nasıl başardı? O büyüklük tohumlarıyla mı doğmuştu, yoksa yalnızca çağrısına yanıt vererek olağanüstü yazgısını bulan sıradan bir adam mıydı?

Bizim en eski mitlerimiz hepimizin dünyaya ruhumuzdaki çağrıyla geldiğini öne sürer. Carl Jung çağrısına yanıt vermeyen bir insanın yaşamını boşa harcadığına inanırdı, sözünü ettiği büyüklüğe değil, yaşamın anlamına yapılan çağrıydı. Frankl'in büyüklüğü, varoluşun anlamını bulmak için insan gereksinimlerini dile getirme yeteneğiydi, bu yaşamın çevresel koşullarını aşan bir yetenekti. Frankl yazgısını bulunca, koşullar olumsuz olsa bile, kader onu yenemedi. Aynı şekilde, biz de yazgımıza evet dediğimiz zaman acıyı aşar ve olanaksız görünen koşullara karşı zafer kazanırız.

Anlamlı bir yaşamımızın olması için yazgımızın Frankl'ininki gibi büyük olması ya da bütün dünya tarafından onaylanması gerekmez, bir anlamının ve amacının olması yeterlidir. Bu bizim sahip olduğumuz maddesel varlıktan, evliliğimizden, ailemizden ya da şöhretimizden tamamen bağımsız bir şeydir. Beş parasız ve yalnızken mutluluğu bulabileceğimiz gibi, varlığın ve güzel insanların içinde acı çekebiliriz.

Yazgı ve Gelecek

Yazgımız geleceğimizle aynı değildir: Gelecek daha sonra gerçekleşecek şeylerdir ama yazgı her an vardır, onu her zaman yakalayabiliriz. Bu yaşamdaki çağrımıza evet dersek yazgımızı, ona karşı koyar ya da önemsemezsek kaderi yaşarız. Bu, yazgımızı psikolojik ve genetik profilimizle tanımlayan ve çağdaş psi-

koloji ve biyolojiye karşı çıkan çok eski bir görüştür. Ancak, biz kendimizi ailemizin başarı ya da başarısızlığıyla, kromozomlarımızdaki programlarlarla ya da sahip olduklarımız veya giydiklerimizle tanımladıkça, öykümüz bizden çok atalarımıza ve başkalarına ait olmaya başlar. Onu kontrolümüz dışındaki çeşitli nedenlerle açıklamaya çalışarak yaşamımızı mahvederiz.

Tabi ki, herkesin bir geleceği olacaktır, zamanın ilerleyişinin görevi budur ama onu yaratacak kutsal araçları kullanabildikleri için yalnızca belli insanların yazgısı olur. Plato, kaderimiz biz doğmadan önce belirlendiği için bunu ancak tanrıların yardımıyla değiştirebileceğimizi söylemiştir. Ben yaptığımız yolculuklarla yaşamımızın gizli anlamını keşfederek kaderi yazgıya dönüştürebileceğimize inanıyorum.

Hepimiz doğmadan önce birer kişilik ve çağrı seçeriz, bunlar bizim temel doğamızın ayrılmaz parçasıdır ve psikolojik kuramlarla açıklanamaz. Bazen bu özellikleri çocuklarımızda kendimizden daha iyi görürüz: onların inatçılığının, kararlılığının ya da dalgınlığının nereden geldiğini merak ederiz. Doğal olarak, sıradışı atletik veya müzikal yeteneklere hayranlık duyar ve onların sınıfta oturmasını zorlaştıran aşırı hareket ve değişiklik isteği gibi diğer olağandışı özelliklerden korkarız.

Günümüzün ilaç bağımlısı toplumunda bu çocukların birçoğu Ritalin, Prozac ve geçmişin dehalarının yaratıcılığını öldüren benzeri ilaçlarla tedavi edilmektedir. Şunu hiç düşünmüyoruz: Bunlar gerçekten tıbbi bozukluklar mı, yoksa birçoğu benzersiz bir çağrının dışavurumu olabilir mi? Sözgelimi, DEHB (dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu) bir çölde ya da ormanda yaşayan ve yemek yapar ve çocuklara bakarken aslanları dinlemek gibi, aynı anda birden fazla iş yapmak zorunda olan biri için yararlı olabilir.

Gelecekte yaşar ve her şeyin daha iyi olacağı günü beklersek, Shakespeare'in dediği gibi, "her gün küçük adımlarla" ilerleyen zamana bağımlı oluruz. Ama gelecekte yaşamanın geçmişte yaşamaktan bir farkı yoktur: Her ikisinde de kaderin kontrolü altındayızdır, ya eskiden deneylediğimiz acıyı içimizde yaşatırız ya da şu anda sahip olduğumuzdan farklı birinin veya bir şeyin özlemini çekeriz. Sonucu değiştirmeden tekrar tekrar geçmişin öykülerini deneyleriz.

Öz kazanım sürecinde bu döngüyü kırıp geçmişimize şifa verebiliriz ama bu, bize yazgınızı kazandırmaz. Kendimizi kaderden kurtarmayı başarsak bile, hâlâ yaşamımızın çağrısından uzakta olabiliriz veya kötü bir ilişkiden kurtulduğumuz halde yaşam eşimizi bulamayabiliriz. Başka bir deyişle, geçmişin şifası bizi yalnızca eski acıları tekrar yaşamaktan kurtarır.

Eski acıların şifa bulması küçümsenecek bir şey değildir: Onları taşımayı sürdürürsek, acıları ve korkularıyla geleceğimizi karartırız. Bu mekanizma psikolojide yansıtma olarak bilinir, tedavi sürecinin risklerinden biridir. Kendi yarasıyla ilgili bir nokta üzerinde çalışan bir psikolog sorunlarını hastaya yansıtabilir. Sözgelimi, bir miras konusunda kardeşlerinden biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düşen bir psikolog bir gün bana şöyle söyledi: "Alberto, benim bütün hastalarım para için savaşıyor." Bu, bana garip geldi, çünkü benim hastalarımın sorunları çeşitlilik gösterir. O psikolog bilinçsizce onunla aynı çıkmazda olan hastaları kendine çekiyor ve gölgesini onlara yansıtarak kendine şifa vermeye çalışıyordu.

Biz de aynı şekilde iyileşmemiş yaralarımızı başkalarına yansıtırız, bu özellikle şifa bulmadan yazgı yolculuğu yapanlar için geçerlidir. Yaşamı bir dizi yeni deneyim olarak görmek yerine, yaralarımızı geleceğe yansıtarak kendimizi tekrar tekrar zehirleriz. Şifa bulmazsak, yaşamımızı aynı eşlerin, işlerin ve fırsatların yeni uyarlamalarını geliştirerek geçiririz, 20 yıllık bir deneyimi 20 kez tekrarlanan bir yıllık deneyime dönüştürürüz.

Kaynağımıza şifa vermeden ileriye doğru bir adım atamayız. Bu kitaba başladığınızda şöyle söyleyerek sonuna gitmek isteyebilirdiniz: "Ben geçmişimi keşfetmek istemiyorum. Olan olmuş bir kere. Ruh kazanımını unutalım ve yazgıyla ilgilenelim." Ne var ki, ruh kazanım yolculuğu zorunlu bir hazırlıktır, çünkü bizim potansiyelimizin tohumunu çorak bir araziden verimli bir toprağa dönüştürür. Yazgıyı izleyerek içimizdeki büyük ağacın tohumunu filizlendiririz. Üst dünyaya yapacağımız yolculuktan önce geçmişe şifa verirsek, gerçek potansiyelimize kavuşmamıza engel olan travmalardan kurtulur ve geleceği zehirleme tehlikesini ortadan kaldırırız.

İzlerden, Gölgelerden ve Egodan Kurtuluş

Laikalar şöyle söyler: "Karda yürüyüp ayak izi bırakmaz ve yere gölge düşürmezsek, zamanın dalgalarını bozmayız." Karda yürüyüp ayak izi bırakmamak, adımlarımızı hiç kimsenin bizim oradan geçtiğimizi anlayamayacağı kadar hafif atmak, yere gölge düşürmemek de yaralı benliğimizi başkalarına yansıtmamak demektir. Birine duyduğumuz sevgi veya hoşnutsuzluğun nedeni o kişinin bize annemizi ya da sevgilimizi anımsatması değildir. Biz hiçbir yere gölge düşürmeyen güneş gibi parlarız.

Yazgı için böyle yolculuk yapmamız gerekir, zamanın dalgalarını bozarsak, bu anında geri teper. Yunanlılar buna "tanrıları kızdırmak," Hindular da "karma oluşturmak" derler. Yazgı yolculuğu yaparken arkada iz bırakamayız ve hedefimizle aramıza engeller sokamayız. Benliğimizi çözmeli ve kendimizi egonun kaprislerinden özgürleştirmeliyiz. "Ben"in bizden ayrılmasına izin vermeli ve Ruh ile bir olmalıyız.

Bir gün İnka akıl hocamla Andların yüksek ve çorak bir bölgesi olan Altiplano'da yürürken aylardır yağmur almayan ve su kaynakları kurumak üzere olan bir köye geldik. İnka tanınmış bir Laika idi, köylüler yağmur getirmesi için ona yalvardılar. Bir kulübeye girdi ve dört gün boyunca orada dua etti, oruç tuttu ve meditasyon yaptı. Dışarı çıktığında ona ne yapacağını sordum. "Yağmur yapacağım," dedi.

Ne dediğini anlamadım ve arada bir dil sorunu olduğunu düşünerek tekrar sordum: "Yağmur duası edeceğini mi söylemeye çalışıyorsun?"

"Hayır," dedi. "Ben yağmur yapacağım."

Beyaz bir su nehrinin bin metre üzerindeki uçurumun kenarına yürüdü ve meditasyona başladı. Dört saat sonra geri döndüğünde gökyüzünde büyük yağmur bulutları vardı, sonra yağmur başladı.

Köyde herkes çok heyecanlıydı, yağmur onların kurtuluşuydu. Koşarak Laika'ya geliyor ve haykırıyorlardı: "Teşekkür ederiz! Yağmuru getirdin!" "Hayır," diyordu, "yağmur yağdı."

Yaşlı adamın ne demek istediğini sonunda anladım: Kendini denklemin dışında tutuyordu. Dua etmişti ve yağmur yağmıştı ama yağmur duası etmemişti. Yağmur yağdırmak için dua edebileceği hiç kimse yoktu; "başka" biri yoktu. Ruh ile bir olmuştu. Dua eden yalnızca Ruh idi ve O yağmuru yağdırmıştı.

Yapılacak şey şudur: Şifa için dua ederiz ve şifa bulduğumuzda çevremizdeki diğer insanlar kadar şaşırırız, çünkü bu bizim değil, Ruh'un isteğiyle gerçekleşir. Kendimizi denklemin dışına çıkardığımızda hiçbir şey "yapmayız" ya da bir sonuç beklemeyiz, yalnızca Ruh'u canlandırırız. Yazgımızı ancak bu egosuz durumda izleyebiliriz.

Belli bir sonuca bağlı olan egomuzdan kurtulmamız gerekir. Yağmurun yağıp yağmaması, bir şeyin şifa bulup bulmaması ya

da şimdikinden farklı olup olmaması bizi ilgilendirmemelidir. Ruh ile bir olmalı ve yağmurun yağmasına izin vermeliyiz. Dünyayı olduğu gibi kabul edersek, zaman çizgilerimizi izleyerek geleceği etkileyebiliriz.

Zaman Çizgileri

Zaman çizgisi bugünden geçmişe ve geleceğe uzanan düşsel bir ışık hattıdır. Tarihimizdeki bütün olaylar geçmişten geleceğe doğru zaman çizgilerimizde kaydedilir. Zaman çizgileri, bir ışık huzmesinden yayılan fiber-optik iplikler gibi, geleceğe doğru yayılır ve bu ipliklerin her biri olası bir geleceği simgeler. Olası geleceğinizi izleyerek kalp hastalığınızın ya da meme kanserinizin tedavi olduğu, diyetinizin değiştiği ve sizi zehirleyen ilişkilerden kurtulduğunuz şifa bulmuş yazgınızı keşfedebilirsiniz.

Zaman çizgilerinin izlenmesi bin yıllık bir süre için uygulamaya koyulmuştur. Yerli toplumlarda kabileyi ertesi sabah balık ve av hayvanlarının bulunacağı yere götürmek şamanın görevidir. Şaman avcıların tanyerinde avı bekleyecekleri yeri bulmaları için bunu köyün zaman çizgisini izleyerek yapar. Yazgı için yolculuk yaptığımızda ne kadar olanaksız görünürse görünsün, olabilecek her şeyin arkasından gitmemiz gerekir. Yalnızca akla yatkın hedeflere doğru ilerlersek, ne sığırı bulabiliriz, ne balığı, ne şifa bulmuş geleceği, ne de dünya barışını. Onun yerine olumsuz olası gelecekleri zorlamamız gerekir, o zaman bulacağımız olumsuz sonuçlar bizim zaman çizgimize eklenecektir.

Benim öğrencilerimden biri üst dünyaya yaptığı yolculukta yazgı çizgilerinde hastalık ve ölümden başka bir şey göremedi (ailesinde kökeni çok eskiye dayanan bir kalp hastalığı vardı). Birkaç ay sonra hastalandı, çünkü ona hastalıksız bir yaşam ve-

rebilecek olası yazgılarını değil, yalnızca akla yakın olanları izlemişti.

Kuantum fiziğinde "Heisenberg belirsizlik ilkesi" olarak bilinen kuram, bir olayın sonucunu etkileyenin gözlemci olduğunu savunur. Bir subatomik parçacığı gözlerken onun dalga olduğunu düşünürseniz, gerçekten dalga olur; belli bir yere gitmesini isterseniz, oraya gider. İzlenen her yazgının gerçekleştiğini düşünerek bu ilkeyi kendi yaşamımıza uygulayabiliriz: ne de olsa, kâhinlerin de bildiği gibi, bütün kehanetler kendi kendini gerçekleştirir.

Touching the Void (Boşluğa Dokunmak) adlı film And dağlarında çok tehlikeli bir dağa tırmanırken korkunç bir kar fırtınasına yakalanan iki İngiliz'in gerçek öyküsünden söz eder. İniş sırasında biri derin bir yarığa düşüp bacağını kırınca, diğeri çok zor bir karar vermek durumunda kalır: ya onları birbirine bağlayan ipi kesecek ve kendi yaşamını kurtaracak ya da arkadaşına bağlı kalacak ve onunla birlikte ölmeyi göze alacaktır. Sonunda ipi kesip kendini kurtarır. Arkadaşının öldüğünü sanmaktadır. Ama ölüme terk ettiği arkadaşı mucizevi bir biçimde yarıktan çıkar ve sürünerek kampa döner. Bu, altı gününü alır ama onu bekleyen arkadaşının yanına dönmeyi başarır. Bu adamın yazgı çizgisinde kurtuluş vardı ve doğru çizgiyi izledi.

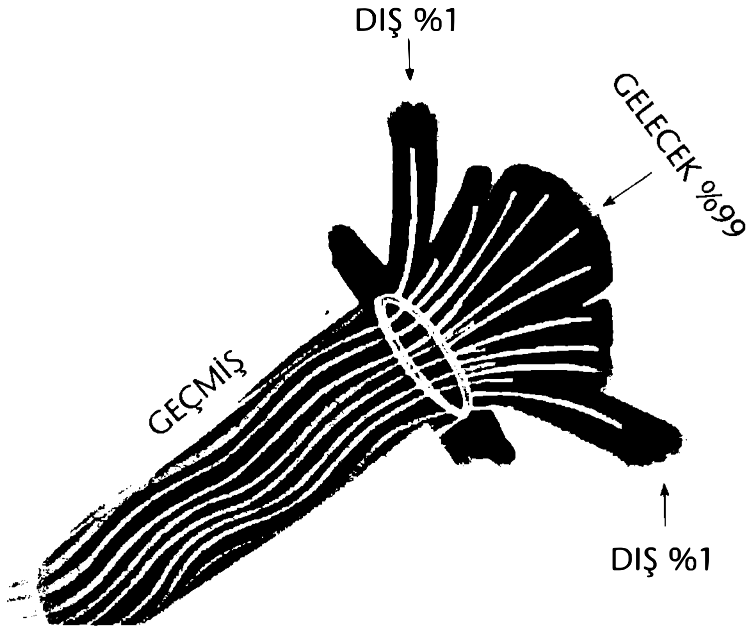
Yazgıyı izlerken arabayı atın önüne koymak ve akla yakın seçeneklerden önce bütün olasılıkları gözden geçirmek önemlidir. Başkan John F. Kennedy 1961'de televizyonda yayınlanan konuşmasında, altmışların sonunda Amerika'nın aya bir adam göndereceğini ve onu sağ salim geri getireceğini söylemiştir. Danışmanları, "Bizim ne böyle bir teknolojimiz, ne teknik bilgimiz, ne de paramız var," deyince Kennedy, "Bunu gerçekleştirin," demiştir. Olasılığı dile getirmiş ve onu gerçekleştirmiştir.

Aynı şekilde, Nelson Mandela da bütün olumsuzluklara karşın olağanüstü bir değişiklik getirmiş ve ortak bir düşün gerçek-

leşebileceğini kanıtlamıştır. Apartaydın bölünmüşlüğünü ve düşmanlığını, herkese eşitlik veren olumlu bir değişikliğe ve barışçıl bir geçişe dönüştürmüştür. Güney Afrika'nın insanlarıyla birlikte beklenmedik bir yazgıyı gerçekleştirmiştir. Birkaç büyük insan ulusların kaderini değiştirebiliyorsa, kendi kaderinizi değiştirmenin ne kadar kolay olduğunu tahmin edebilirsiniz.

Momentum Tüneli

Geçmişin, bugünün ve geleceğin olaylarının planını çıkaran momentum tüneli zaman çizgimizin ana kanalıdır; onun akışına bakarak gelecekteki olasılıklarımızın yüzde 99'unu tahmin edebiliriz. Bunlar bizim geçmişimizden geleceğimize uzanan yoğun ışık kordonunun içinde yer alan liflerdir. Yaşamımızın çıktısının yüzde 99'unun akacağı yer burasıdır.



Olasılıklarımızın yalnızca yüzde biri momentum tünelinin dışındadır. Bunlar başarılması en zor ama geleceği en parlak olanlarıdır. Mandela'nın Güney Afrika'ya şiddet ve anlaşmazlık getirme olasılığı barış getirme olasılığından fazlaydı, fakat barış üstün geldi. Hem siyahlar hem de beyazlar büyük özverilerde bulundular ve zor ekonomik ve toplumsal seçimler yapmaya zorlandılar; başka bir deyişle, momentum tünelinin dışına çıkmak zorunda kaldılar. Zor seçimler yapıldıktan sonra momentum tüneli ülkenin arkasında yerini aldı ve bolluğa giden yolda ona destek oldu.

Momentum tünelimiz bizi akışla birlikte sürükler, altı yaşında yaptığımız ruh sözleşmelerini yerine getirir, bize miras kalan genetik eğilimleri ve doğmadan önce yaptığımız seçimleri içerir. İyilik, uzun ömür ve iç huzuru gibi zor seçimler yaparsak momentum tünelimiz yolculuğumuzu destekleyebilir. (Bizi zehirleyen bir ilişkiyi bitirdiğimizde, karabasana dönüşen bir işten ayrıldığımızda, sağlıklı beslendiğimizde, egzersiz yaptığımızda ve yaşamımıza uyum getirdiğimizde olan budur.) Zor bir durumda olan ve yaşamının akışını değiştirmek isteyenler için momentum tünelinin dışında kalan yüzde bir, yazgının bulunabileceği yerdir. Yaşamımızda bir şeyler yolunda gitmediğinde diğer olasılıkları araştırmak için bakmamız gereken yer burasıdır.

Belli bir kanser türü hastaların büyük bir kısmı için ölümcül olabilir, bu insanların yazgı çizgileri onları uzun ve acılı bir hastalığa ya da ölüme götürür. Çizgilerin yalnızca yüzde biri sağlığa gider ama bu yüzde bire girmek için bireyin yaşamının yüzde 99'unu değiştirmesi gerekir. Momentum tünelinde dizilen genetik yapı, yaşam tarzı, seçimler ve duygusal ortam gibi unsurlar bireyin yaşam tarzını değiştirmesi (diyet yapması, stresli işini bırakması, vb.) için onu hastalığa doğru götürür. Birey daha iyi bir yazgı seçmek için zaman çizgisinde yolculuk yaparsa, momentum tünelinin rotasını tamamen değiştirebilir. Yazgısını bulduğu ve gördüğü anda onu zaman çizgisine koyarsa, momen-

tum tünelinin rotası değişir.

Momentum tüneli yazgıyla aynı paralele gelince bütün yaşamınızı değiştirebilirsiniz. Yaptığınız her seçimi ayrıntısıyla düzenlemeniz gerekmez, yazgının seçildiğinin bilinci ve güveniyle yaşamınızdaki koşullara iyi bakmanız yeterlidir. Yazgınız geleceğinize yazıldığında, evren sizin için onu gerçekleştirecektir. İçsel rehberlik sistemleriniz sizi bu yazgıya götürürken, Ruh sizin elinizden tutacaktır.

Momentum Tünelinin Rotasının Değiştirilmesi

Momentum tünelinin rotasının değiştirilmesi fazlasıyla arzu edilen ama zor bir iştir. Bir Boeing 747 ile helikopter arasındaki farkı düşünün. 747 sizin önünüzdeki tepsiye koyduğunuz içkiyi dökmeyecek biçimde tasarlanmıştır, fazla sarsılmadığı için uçarken uyuyabilirsiniz, pilot uçağı otopilota geçirip kabin içinde dolaşabilir ve yolcularla konuşabilir. Ancak bu dengenin bir bedeli vardır: Bir 747 olmak istiyorsanız, yolcuların içkilerini üzerlerine dökmemeleri için zaman alan geniş açılı bir hareket yapmanız gerekir. Birçoğumuz yaşamımızı böyle tasarlarız, içkimiz önümüzdeki küçük masada dururken uçağı otopilota geçirmek isteriz ama bunun bir bedeli vardır. Tıpkı bir 747 gibi, yazgının rotasını değiştirmek de zaman alır. Bir sabah uyanıp, "Ben daha fazla ipotek ödemek istemiyorum." ya da "Ben daha fazla çalışmak istemiyorum." diyemeyiz. Yaşamımız böyle tasarlanmamıştır.

Helikopter ani dönüşler yapmak ve yere hızla inip kalkmak üzere tasarlanmıştır. Sizi tropikal kumsallara indirir ya da bir gökdelenin tepesinden havalandırır ama bu güzelliği yaşamak

için hem elleriniz, hem de ayaklarınızla dört kontrolü birden kullanmayı bilmeniz gerekir. Yerinizden kalkıp uçağın içinde dolaşma şansınız yoktur, bütün dikkatiniz uçuşun üzerinde yoğunlaşmalıdır. Fazla yükünüz de olmamalıdır, çünkü helikopter yük kaldırmaz. Bu, içkilerden, yemeklerden ve mürettebattan vazgeçmek demektir.

Size sıradan bir örnek vereyim. Diyelim ki, bir çamaşır, bir de kurutma makinesi taşıdığınız kamyonla saatte 120 kilometre hız yapıyorsunuz ve ani bir dönüş yapmak istediniz. Siz bu hızla dönmeyi başarsanız bile, arkadaki çamaşır ve kurutma makineleri öne gitmeyi sürdürecektir, sonunda yoldan çıkabilir ve kamyonu devirebilirsiniz. Güvenli bir dönüş yapmak için yavaşlamanız gerekir. Ne yazık ki birçoğumuz bizi sürekli ileri iten momentumun kontrolü altında olduğumuz için kamyonu nasıl yavaşlatacağımızı bilmeyiz, çalışma saatlerimizi kısaltıp çocuklarımıza daha fazla zaman ayıramayız. Bagajımızdan kurtulmayı öğrenemezsek, çamaşır ve kurutma makineleri, işimiz, eşimiz, hatta sağlığımız bizden alınır.

Steve'in Yeni Yazgısı

Steve, Stanford Üniversitesi Doğrusal Hızlandırıcı bölümünde çalışan ve kariyerinde hızla ilerleyen yüksek dereceli bir bilim adamıydı. Ekibi büyük patlamadan sonraki üçüncü nanosaniyede olanları araştırıyordu. Amaçları ters patlamayla sonuçlanacak bir küçülme sürecinde olan evrende sonsuzluğa doğru genişlemesine yetecek madde olup olmadığını bulmaktı. Bu, Steve'in düşlerinin işiydi.

Onu gördüğümde sordum: "Evren konusunda nasıl bir sonu-

ca vardınız: Genişliyor muyuz?"

Şöyle yanıt verdi: "Evrenin durumu iyi görünüyor ama benimki değil. Bende çok hızlı ilerleyen bir kanser türü olduğu ortaya çıktı. Bir araştırma yaptım, bu hastalığa yakalananların yüzde 98'için dört ay içinde ölüyormuş."

Steve'in eşi bir süre önce ölmüştü ve tek başına yetiştirdiği iki küçük kızı vardı. Birkaç ay önce yaşamının aşkıyla tanışmıştı ve şimdi ölüme mahkûm olduğunu öğrenmişti. Tıbbi tanıya göre Steve'in momentum tünelindeki yazgı çizgilerinin yüzde 98'i ölüme gidiyordu, yalnızca yüzde 2'si tünelin dışında kalıyordu ve bu çizgilerin yarısı ciddi bir hastalık olasılığı gösteriyordu. Steve'in yazgı çizgilerinin çok azı sağlıklı bir yaşamla sonuçlanıyordu. Ancak Steve'in yaşamak için birçok nedeni vardı, bu yüzde 2'yi izleyerek onu yeniden biçimlendirmeye başlayacak şifa bulmuş bir gelecek bulmamız gerekiyordu.

Steve ile onun zaman çizgisinde yolculuk yaptık ve şifa bulmuş benliğini bulduk. Sonra geleceği onu sağlığa götürdü ama bunun için bütün yaşamını değiştirmesi gerekti. İş stresi onu öldürdüğü için başarılı kariyerini bırakmak zorunda kaldı. Şifa bulmuş yeni yazgısını destekleyen bir yaşam tarzı seçti ve çamaşır makinesiyle kurutucusunu, yani Stanford'daki işinden, fizik alanındaki başarısından, hızlandırıcı nükleer çalışmadan, yayın yapmazsan ölürsün yarışından ve bilimsel başarının zaferinden vazgeçti.

Momentum tünelinin dışında yeni bir yazgı bulan Steve, kendisi için elzem olan yüzde 2'yi, yani yaşamı ve sevgiyi korumak için eski yaşamının yüzde 98'inden vazgeçmeyi seçti (bu hiç kötü bir takas değildi!). Ağaç oymacılığına başladı ve ailesiyle Alaska'ya taşındı. Altı ay sonra onların düğün törenini yaptım.

Çalışma: Zaman Çizgisinin Haritasının Çıkarılması

Bu çalışma size zaman çizgisinin haritasını çıkarmayı öğretecek. Bunu açık bir zihinle yapmak önemlidir. Yazgı her zaman değiştirmek isteyeceğimiz bir şey değildir, Steve bir fizikçi olarak kariyerinden vazgeçmek istemiyordu. Ama ne kadar başarılı olursak olalım, şifa bulmuş ve anlamlı bir varlığa sahip olmak için bazen yaşamımızı değiştirmemiz gerekebilir.

Çalışmaya başlarken bir kâğıt alın ve sayfanın solundan sağına doğru uzanan dört paralel çizgi çizin. Bunlar sizin kendinizin ve ailenizin geçmişini yazacağınız yaşam çizgileridir. İlk çizgiye sevdiklerinizin adlarını ve onları ne zaman sevdiğinizi yazın; bunlar sizin gönül ilişkileriniz, karşı cinsten eşleriniz, flörtleriniz ve platonik aşklarınız olmalıdır. Adları ve tarihleri bu çizginin üzerine yazın.

İkinci çizgiye duygusal deneyimlerle ilgilidir. Buraya kararsız ya da bunalımlı dönemlerinizi, büyük mutluluk dönemlerini, hatta zihinsel durumunuzu anımsayamadığınız zaman dilimlerini yazabilirsiniz.

Üçüncü çizgiye yaptığınız işlerle öğrendiğiniz meslekleri; dördüncüye sizin ve ailenizin sağlık durumunu yazın. Buraya geçirdiğiniz hastalıklarla birlikte annenizin, babanızın, büyükanne ve büyükbabalarınızın, teyzelerinizin, halalarınızın, dayılarınızın ve amcalarınızın tıbbi geçmişini yazmalısınız.

Çizgilere bakıp onları kıyaslayın. Örüntülere bakın: Karşı cinsten biriyle gerçek anlamda yakınlaşmak üzereyken ilişkinizi bitiriyor musunuz? Bir işte başarılı olmak üzereyken kendinizi sabote ediyor musunuz? Sağlık sorunlarınızı geliştirdiğinizde ilişkileriniz, kariyeriniz ve duygusal yaşamınız nasıldı? Gördüğünüz olumlu ve olumsuz eğilimler neler?

Sevgi, güç, para ve sağlık çizgileri yaşamın dört temel zaman

çizgisidir. Momentum tünelinin göbeğinde bir ipliğe örülü olan bu çizgiler geçmiş yaşamlarınızdaki olayların kaydedildiği ışık kordonlarıdır. Bu, ruh sözleşmelerinizle sizin için örülen kaderdir.



Bir sonraki bölümde sizi bu kader çizgilerine bağlayan kısıtlayıcı inançları tanımlamayı öğreneceksiniz. Ondan sonraki bölümde de yazgı çizgilerinizi, akla yakın değil, sizi büyük ödüllerle fırsatlara götürecek olası geleceklerinizin çizgilerini bulacak ve onları izleyeceksiniz.

10. BÖLÜM

Kutsal İneklerin Kurban Edilmesi

Buna liman denilirse, ormandaki en yakın limandan iç kesimlere üç gün süren bir yolculuk yaptık...

Bir daha asla ormana gitmeyeceğime yemin etmiştim ama bu bana asla, asla dememeyi öğretti. Kendi ölümümü deneylerken bir parçam Amazon'un sisinin ve karmaşasının içinde kaldı ama ben korkuyla gitmemek için direndim. Bu üç yıl önceydi. Şimdi birçoğumuzun yalnızca yaşamın sonunda geçtiği o kapıdan geçmek zorunda olduğumu biliyorum.

Diğer tarafta olanları daha önce gördüm. Gerçek anlamda yaşayabilmek için her şeye ölmem gerektiğini biliyorum.

-Alberto'nun günlüğünden

İnsanlar her çağda sorularına yanıt bulmak için yukarı bakmışlardır. Mitolojilerin birçoğunun bizi yüksek yerlere çıkarmasının nedeni budur: Japonların Shinto rahipleri Fuji Dağı'na tırmanırlar, Kürtler Türkiye'deki Ağrı Dağı'nı kutsal olarak kabul ederler, Hindistan'da Arunachala Dağı'nın Hindu tanrısı Shiva'nın cisimlenmiş hali olduğuna inanılır, Colorado'daki Mount Blanca Amerikan Hopileri için kutsaldır ve Olimpus Dağı Yunan tanrılarının krallığıdır.

Kutsal yerlerin birçoğu yeryüzünün en yüksek yerlerinde olduğu için efsaneler onlara tırmanan insanlardan söz eden öykülerle doludur. Bunlardan en iyi bilineni herhalde On Emri almak için Sina Dağı'na tırmanın Musa'nın öyküsüdür. En yüksek doruklarn bazılarında ölümsüzlerin izleri vardır. Sözgelimi, Sri Lanka'daki Adem Doruğu'ndaki fosilleşmiş dev ayak izinin Cennet'ten kovulan Adem'e ait olduğuna inanılır.

Orta dünya biz Homo sapiensler'in dünyasıdır, üst dünya ise Homo luminous'un, yani Ruh'un krallığıdır. Burası meleklerin, başmeleklerin, zamansız ve ölümsüz, aydınlanmış varlıkların göksel mekânıdır. Üst dünya hem tanrısal doğanızı kazandığınız, hem de doğmadan önce Ruh ile yaptığınız güzel anlaşmaları keşfettiğiniz yerdir. Burada yaşamınızın gerçek öyküsünü, neden bu dünyada olduğunuzu, kimi sevmeniz ve ne öğrenmeniz gerektiğini öğrenir ve doğumunuzla birlikte zaman ırmağına girmeden önce yaptığınız ruh anlaşmalarını anımsarsınız. Bunlar anımsamak ve gerçekleştirmek isteyeceğiniz kutsal anlaşmalardır.

Efsaneler bize üst dünyaya yapılan yolculuğun bir kahramanın yolculuğu olduğunu söyler. En yüksek doruklara çıkmak istiyorsanız, tepeye bir kahraman gibi tırmanmanız gerekir. Kurbanın öbür yüzü olan kahraman, kurban kaderin ağında tutsakken, bütün olumsuzluklara karşı savaşır ve onun çağrısına yanıt verir. Olimpus Dağı'na tırmanmadan önce zor sınavlardan geçen Psyche gibi, temizleyici ve arıtıcı süreçlerden geçmeniz gerekir. Mitler bize üst dünyanın doruklarına ancak şifa bulduktan, egonun isteklerinden kurtulduktan, iyilik ve bütünlükle dolduktan sonra gidebileceğimizi öğretir.

Mayalı kâhinler 2012 yılında üst dünyanın saflarından yeni bir insanlığın doğacağını söylemişlerdir. İnsanlığın bu evrimi sizi de kapsamaktadır, kuantum sıçramasıyla birlikte daha farklı yaşlanan, şifa bulan ve ölen yeni bir insan ırkının parçası olacaksınız. Yolculuğunuzda bu sıçramayı deneyleyeceksiniz.

Kutsal İnekler

Üst dünyaya yapacağınız yolculuğa sevgi, güç, para ve sağlık konularındaki kısıtlayıcı inançlarınızdan kurtularak hazırlanabilirsiniz. Şunları söylemekten vazgeçin: "Ben yeterince iyi değilim." "Bunu hak etmiyorum." "Ben ruh kazanımını beceremem." "Ben bu kadar fazla sorumluluğu kaldıramam." Söylemeniz gerekenler bunlardır: "Çocuklar büyüyünce değişeceğim." "Zamanım olduğunda yoga yapacağım." ya da "Yeterince param olduğunda bu kadar çok çalışmayacağım ve daha iyi besleneceğim."

Bize güvenlik sağlayacakları düşüncesiyle bu kısıtlayıcı inançlara veya "kutsal ineklere" sarılırız ama onlar bizim dünyanın sihrini deneylememize engel olurlar. Kendimizi kutsal inekten kurtardığımızda geride hiçbir şeyin kalmayacağına inandırırız. Başka bir deyişle, hiçbir şeye sahip olmamaktansa, sahip olduğumuzun azıyla yetinmeyi yeğleriz: Yalnız olmaktansa kötü bir ilişki daha iyidir, işsiz kalmaktansa kötü bir iş daha iyidir, deriz.

Benim kutsal ineklerimden biri çocuklarıma bakamama korkusuydu. Kendime sürekli şunları söylüyordum: "Çocuklarım büyüyünce bir yazar ve şifacı olarak kendimi tamamen işime vereceğim ama şimdi sorumluluk sahibi bir insan olarak üniversitedeki işime devam etmem gerekir." Bir gün, çocuklarım hâlâ küçükken üniversiteden ayrılıp Amazon'a gittim ve bu yolculukta akıl hocam bana sordu: "Alberto, bir kartal gibi mi, yoksa tavuk gibi mi yaşamak istiyorsun?"

Tabii ki tavuk gibi yaşamak istemiyordum! Ama bir tavuk kümesinde hayvanlar düzenli olarak beslenir ve dikenli teller onları tilkilerin saldırısından korur. Böyle bir çiftlik, emeklilik planı olan ortak bir işe ya da benim durumumda olduğu gibi, düzenli bir maaşı olan bir üniversite öğretmenliğine benzer. Birçoğumuz tavuk kümesini yalnızca çiftliğin güvenli topraklarında kalmak için terk eder, uçacak cesaretimiz olmadığından özlemle

kümese bakar ve orada kalırız.

Kartallarla birlikte uçmak için yaşamımda bazı değişiklikler yapmam gerektiğini biliyordum. Amazon'daki çalışmalarım için üniversitedeki güvenli işimi bırakmak zorunda kaldım. O dönemde bölümün en genç üyelerinden biriydim ve önümde çok parlak bir gelecek beni bekliyordu. Bu kararım kendiminki de dahil olmak üzere, hiç kimsenin beklentisini yerine getiremeyeceğim anlamına geliyordu.

Ancak, zorluklarla geçen birkaç yıldan sonra yeni işimde çok ilerledim ve aileme çok iyi bakmaya başladım. Artık üniversitede değil, dünyanın çeşitli yerlerinde eğitim veriyordum. Bu kararı verene kadar kutsal ineğim gerçek başarıyı deneyleme yeteneğimi kısıtlamıştı.

Kısıtlanmış İnançların Ötesine Geçmek

Kutsal inek kaybetmek ya da vazgeçmek isteyeceğiniz son şeydir, onu sonuna kadar korumak zorunda olduğunuzu düşünürsünüz. Bir keresinde, işinin durgunluğundan yakınan bir şirket sahibi danışman olarak benden yardım istedi ve durumu düzeltmek için ne gerekiyorsa hepsini yapmaya hazır olduğunu söyledi.

Bütün yöneticileriyle görüştükten sonra değişmesi gereken şeyin onun kendisi olduğuna karar verdim! Yöneticiler şirketin zor durumda olduğunu biliyor ama kendi bildiğini okuyan patronlarına sorunlarından söz etmekten çekiniyorlardı. Köklü bir değişiklik yapmak için kurban edilmesi gereken şirketin patronuydu.

Müdüre haberi verdim: Kendini işten çıkarması gerekiyordu. Bunun üzerine günlük işleri yeni kuşağa bırakıp yönetim kuru-

luna geçti. Ardından şirket canlanmaya başladı, çalışanları daha mutlu ve yaratıcıydı. Kurucusu daha büyük bir ölçekte düşünmeye başladı ve çok sevdiği stratejik planlama işine döndü. Eskisinden daha verimli olduğunu hissediyordu ve iş yaşamında ilk kez ortaklığın keyfini çıkarıyordu.

Gördüğünüz gibi, kutsal inek bizim gerçekle karıştırdığımız kısıtlayıcı inançtır. Onu kurban etmek, bütünleşmek için her zaman yapmamız gereken ama zamanımız, paramız, sağlığımız ya da cesaretimiz olmadığı için yapamadığımız bir şeydir. Bunun yanlış olduğunu bilsek bile, gereğinden uzun bir süre yaptığımız iştir. Bir hastam bana şöyle söylemişti: "İşim bir karabasandan farksız ama uyumaya gereksinimim var." İşe gitmekten nefret ediyordu, bununla birlikte kutsal ineğini kurban edip bilinmeyene adım atmak yerine konumuna sıkı sıkıya sarılıyor ve bir uyurgezer gibi dolaşmayı yeğliyordu. Kutsal ineği kurban etmek çoğu zaman tehlikelidir ama uyurgezerliğin tehlikesi daha büyüktür.

Kısıtlı inançlara sarılırsak, hastalıklar ve zorluklarla yaşamak zorunda kalabiliriz. Üniversitede profesör olan bir arkadaşım emekliliğinde istediği her şeyi yapacağını söylerdi. Ne yazık ki emekli olamadan kalp krizinden öldü. Buradan alınacak ders şudur: Her zaman bekleyemezsiniz. Yazgınıza yolculuk yapmak için kısıtlayıcı inançlarınızdan kurtulmanız gerekir.

Tabii ki, bunu söylemek yapmaktan kolaydır. Bu bana eski bir Kızılderili öyküsünü anımsatır. Kralın sarayında bir kafeste yaşayan bir grup papağan vardır. Yaşlı kuş sarayda doğan gençlere mavi gökyüzünden, dalından koparılan mangonun lezzetinden ve bulutların altında özgürce uçmanın güzelliğinden söz eder. Bir gün kuşların bakıcısı kafesin kapısını açık unutur ve yaşlı kuş diğerlerine, "Gidin arkadaşlarım," der. "Gidin ve uçun. Ağaçlara benden selam söyleyin." Bütün papağanlar birer birer uçup gider ve geride yalnızca onlara bu fikri veren kuş kalır; çünkü özgürlük için güvenliğini feda edememiştir.



Kısıtlayıcı inançlar her zaman dogma olarak kabul edilir. Sözgelimi, 17. yüzyılda İtalyan astronom Galileo, Copernicus'un çağın inançlarına tamamen ters düşen dünyanın güneşin çevresinde döndüğünü savunan kuramını desteklediği için kâfirlikle suçlanmış ve Engizisyon'a çıkarılmıştır. Gökyüzündeki konumunu bilmeyen bir dünyanın eleştirilerine hedef olan zavallı astronom kilise tarafından cezalandırılınca, göksel cisimlerin hareketleri konusunda yaptığı çalışmayı birkaç yıl için bırakmak zorunda kalmış ama sonra çağrısına yanıt vermiş ve inancını Papa'nın karşısında bile savunmuştur.

Galileo gezegenimizin evrenin merkezi olduğunu ve güneşle yıldızların geceleri onun çevresinde döndüğünü savunan kutsal ineği kurban etmiştir. Bu inanca karşı çıktığı için hapse bile atılmış ama yazgısına sadık kalmış ve kendini tehlikeye atarak bilimin akışını değiştiren buluşlar yapmıştır. O devirde Galileo'nun fikirlerinin yanlış olduğu düşünülmekteydi ama bugün bunlar herkes tarafından kabul edilmekte ve okullarda çocuklara onun buluşları öğretilmektedir.

Galileo gibi en yüksek doruklara tırmanmak istiyorsanız, bunu katı dogmaları ve karşıtlıkları umursamadan yapmanız gerekir. Arkadaşlarınızla aileniz size uygun buldukları işinizi, kariyerinizi ya da eşinizi bıraktığınıza inanmayacaklardır ve aptalca bir çağrıya yanıt verdiğinizi düşüneceklerdir. Ne var ki çağrınıza yanıt vermekle yalnızca bir kişinin düşüncelerini yanıtlamış olursunuz: kendinizin.

Yazgının Çağrısı

Yazgınızdan bir çağrı aldığınızda, "Şu anda buna hazır değilim, daha sonra yaparım. Bu halimden hoşnudum," diyebilir ve buna yanıt vermek istemeyebilirsiniz. Ancak bir çağrıyı yanıtlamadığınızda göklerin gazabını üzerinize çekebilirsiniz.

Yunus Peygamber ile balinanın öyküsünde yoksul dükkân sahibine seslenen Tanrı ona Ninova'ya gitmesini söyler. Yunus yanıt verir: "Hayır, ben basit bir yaşam istiyorum. Bir dükkân sahibi olacağım ve çocuklarım ve torunlarımla yaşayacağım." Çağrısına sırt çeviren Yunus bir gemiye biner ve Ninova'nın ters yönüne doğru yola çıkar. Ama yolda korkunç bir fırtına çıkar ve denizciler birinin Tanrı'nın gazabına uğradığını anlarlar. Yunus üzüntüyle onlara bunun kendi suçu olduğunu itiraf eder. Denizciler kendilerini kurtarmak için Yunus'u denize atarlar ve bir balina onu yutarak Ninova'ya götürür.

Yunus balinanın karnında çağrısının Tanrı'nın sözünü yaymak olduğunu anlar. Balina alçakgönüllü dükkân sahibini Ninova'da midesinden çıkarır ve Yunus görevine başlar ama çağrısını kabullenene kadar büyük güçlükler yaşamak zorunda kalır. Yunus'un öyküsü bize yazgımıza kendi isteğimizle yanıt vermesek bile, bir şekilde oraya götürüldüğümüzü öğretir.

Yazgının çağrısı bu dünyadan gelmez. Bu, balıkla tavuk arasında seçim yapmaya benzemez, tamamen bizim kontrolümüzün dışındadır. Bununla birlikte hâlâ seçeneklerimiz vardır: Ya bu çağrıya kendi isteğimizle yanıt veririz ya da bir hastalık veya başka bir sorunun yaptığımız işi yarım bırakıp bizi yazgımızı izlemeye zorlamasını bekleriz.

Ben yıllarca çağrımı görmezlikten gelmeye çalıştım. Ne zaman kendime sıradan bir iş ve sıradan bir yaşam istediğimi söylesem, her defasında koşullar beni eğitmenlik ve şifacılığa itiyordu. Çağrıma karşı koysaydım, ya hastalanacaktım ya da meslek

yaşamımda hiçbir şey planladığım gibi gitmeyecekti. Eski bir söz vardır: "Tanrı'yı güldürmek istiyorsanız, plan yapın."

Çağrımı kabullenince birçok sorunla karşı karşıya kaldım, korkular ve zorluklarla savaştım. Sözgelimi, ilk kitabım *The Realms of Healing* yayınlandıktan sonra Amerikan Psikoloji Birliği'nin ahlak komitesi yazar arkadaşımla beni ilkel "batıl inançları" desteklemekle suçladı. Meslektaşlarımın birçoğu "geleneksel olmayan" şifa yöntemleriyle zamanımı boşa harcadığımı düşünüyordu. Annem bile bana ne zaman bir işe girmeyi planladığımı sordu. Ama bunların hiçbirini umursamadım: Çağrıma yanıt vermek zorundaydım.

Gördüğünüz gibi, yazgının çağrısı bazen beklenmedik bir biçimde gelebilir. Sözgelimi, Başkan Franklin Delano Roosevelt ayrıcalıklı bir insan olarak yetişmiş ve 39 yaşında çocuk felcine yakalanana kadar başarıdan başarıya koşmuştur. Ama ancak hastalandıktan sonra yazgısını kabullenmiş ve dünya çapında büyük işler başarmıştır. Yalnızca Amerika'nın uzun süre görevde kalan en etkili başkanlarından biri olmakla kalmamış, çocuk felci aşısının bulunmasını sağlayan halk destekli bir kampanya açmış, böylece hem kendisini sakat bırakan, hem de bütün ülkeyi tehdit eden hastalığın daha fazla yayılmasını önlemiştir. Roosevelt özürlü bir insanın güçsüz olduğuna ilişkin inanca saplanıp kalmamış, tam tersine, kendi hastalığından çok daha büyük bir şifa kaynağı olmuştur. Özürlü bir insan olan ve bu durumu başkaları için bir şifa savaşına dönüştüren Roosevelt, ayrıcalıklı bir adam olmaktan çıkıp yazgısının adamı olmuştur.

Sıradışı engellerle karşılaşıp onları aşan ya da zorlukları fırsata dönüştüren insanlarla ilgili birçok öykü vardır. Helen Keller'ı ele alın, hem görme, hem de işitme özürlü olmasına karşın bu olumsuzluklara karşı savaşarak okumayı ve iletişim kurmayı öğrenmiş ve Amerika'nın üniversite bitiren ilk görme ve işitme özürlü öğrencisi olmuştur. Ülkeyi dolaşmış ve zihinsel özürlü olarak kabul edilen binlerce sağır insana iletişim kurmayı öğretmiştir.

Büyük insanlar bize kısıtlayıcı inançlardan vazgeçerek sıradan bir yaşamı yazgıya çevirebileceğimizi öğretirler. Sizin yazgınız nedir? Kısıtlamalara alışmak mı, yoksa dünyayı değiştirmek mi? Şifacının amacı her zaman kısıtlayıcı inançları güç ve esin kaynaklarına dönüştürmektir. Kutsal inekleri kurban ettiğinizde Ruh'a gösterecek bir bahaneniz kalmaz. Dünyaya hizmet vermek için yenmeniz gereken bir özrünüz ya da yazar olmak için büyütmeniz gereken bir çocuğunuz yoktur. Yalnızca yaşama evet der ve bu sesi duyarsınız.

Çalışma: Kutsal İneklerinizin Tanımlanması

Bu çalışmada sizi yazgınızı yaşamanıza engel olan bazı kısıtlayıcı inançları tanımlamayı ve onlardan kurtulmayı öğreneceksiniz. Bunu momentum tünelinizde örülü dört iplik, sevgi, ilişki, güç, para ve meslek ve sağlık iplikleri için yapmanız gerekir. Her biri için bu cümlenin boşluklarını doldurun: .... yaptığımda, ... yapacağım. Cümleleriniz olabildiğince açık ve dürüst olsun.

Aşağıda verebileceğiniz yanıtlara ilişkin birkaç örnek veriyorum:

Aşk ilişkileri

Doğru ilişkiyi bulduğumda:

Mutlu olacağım

Doyum bulacağım

Yalnızlık duymayacağım

Sevildiğimi hissedeceğim

- *Güç (psikolojik ve duygusal güç)*

  Anneme duyduğum öfkeyi yendiğimde:

  Kızımı olduğu gibi kabul edeceğim

  Kadınlığımı daha fazla hissedeceğim

  Kendime güveneceğim

  Erkeklerle tanışmaya hazır olacağım

- *Para ve kariyer*

  Doğru işi bulduğumda:

  Meditasyon yapmayı öğrenecek ve onu her gün çalışacağım

  Daha mutlu ve huzurlu olacağım

  Yolculuk yapacağım

  Başarılı bir şef olacağım

- *Sağlık*

  Kronik yorgunluğu atlattığımda:

  Düzenli olarak egzersiz yapacağım

  Sağlıklı yemekler yapmayı öğreneceğim

  Mutsuzluğuma çözüm bulacağım

  Aktif ve zinde olacağım

Yanıtlarınıza bakın. Cümledeki ilk boşluk sizin yaşamda ilerlemenizi engelleyen kutsal ineğinizdir, ikincisiyse ilk boşluk olsa da, olmasa da yapmanız gereken yolculuktur.

Bu basit olmakla birlikte kısıtlayıcı inançları açığa çıkaran et-

kili bir çalışmadır. Bir sürü dolusu kutsal ineğiniz olduğundan bu çalışmayı sık sık yapmalı ve en derinlere gömülü inançlarınızı su üstüne çıkarmak için her defasında daha derine dalmalısınız. Özenle yapıldığında bu sizin yazgınıza bir kapı açacak bir çalışma olacaktır.

Kutsal ineklerinizi tanıyıp onları kurban etmeye istekli olduğunuzda, üst dünyanın haritasını çıkarmaya ve göksel ailenizle tanışmaya hazır olursunuz.

11. BÖLÜM



Yazgının Kazanılması İçin Çıkılan Yolculuk

İki tip yolcu vardır: harita taşıyanlar ve taşımayanlar. Ben gençliğimde ikinci tiptendim. Bir gün yağmur ormanında yolumu kaybettim. Kamptan yalnızca bir saatlik bir uzaklıkta olduğunu biliyordum ama üzerinden iki gün geçtiği halde hâlâ yolumu bulamamıştım ve kendi kendime sürekli tekrarlıyordum: "Sen kaybolmadın. Kafan çok karışık ve nerede olduğunu bilmiyorsun."

Üçüncü gün kaybolduğumu kabul ettim. Sonra bir dere buldum. Yalnızca incecik bir su yoluydu ama beni önce bir ırmak ayağına, ardından da Amazon'a götüreceğini biliyordum. Büyük ırmağa varana kadar kumun içinde yürüdüm. Sonra iki Kızılderili beni motorlu bir kanoyla limana götürdü.

Bana kaybolup kaybolmadığımı sorduklarında, "Hayır," dedim, "ben y ınızca kendimi buldum." Gülümsediler ve başka hiçbir şey söylemediler.

Bir haritaları izleyenler vardır, bir de onları yapanlar.

-Alberto'nun günlüğünden

Yunus Ninova'dan uzaklaşmaya çalışırken yazgısı onu oraya götürdü. Onun gibi sizin de seçenekleriniz vardır: Balina tarafından yutulmayı bekleyebilir ve yaşamınızın akışı karşısında dehşete düşebilir ya da daha bilinçli bir seçim yapabilirsiniz. Yunus'un arabasında aynı anda birkaç iş birden yapmaya çalışan insanlardan farkı yoktur. Birçoğumuz işe yetişmek için hız yaparken cep telefonumuzla konuşuruz, hiçbir zaman uykumuzu alamadığımız için bu arada bir de kahve içeriz ve bu ölümcül olabilecek bir kazayla burun buruna gelene kadar böyle sürüp gider. Yaşam bu insanlara kötü bir oyun oynar ve onları "uzak bir kıyıya" atar. Kazadan sonra tamamen değişir ve varoluşlarının amacıyla nedenini sorgulamaya başlarlar.

Ölüme yakın deneyimler yaşayan insanların öyküleri birbirine benzer, bu olaydan sonra inanılmaz bir dönüşüm geçirirler. Işığa çıkmadan önce karanlık bir tünelde yolculuk yaptıklarını söylerler. Orada melek benzeri varlıklarla, yaşamlarındaki olayları tekrar gözden geçirmelerini ve yaşamın amacıyla nedenini anlamalarını sağlayan göksel aileleriyle karşılaşırlar.

Ölüm deneyiminin dönüştürücü gücü kitaplarla filmlere konu olmuştur. Sözgelimi, Charles Dickens'ın Ebenezer Scrooge'u kendi ölümünü gördükten sonra iyiliğin yolunu bulan birinden söz eder; Şahane Hayat adlı klasik filmde bir melek, intihar eğilimli George Bailey'e o hiç yaşamasaydı dünyanın nasıl bir yer olacağını gösterir ve onun yaşamın anlamını kavramasını sağlar.

Varoluşun anlamını bulmak için bir kazaya, ümitsiz bir çırpınışa veya yaşamın son anlarını beklemeye ne gerek var? Elimizde daha yüce bir amaçla yaşama fırsatı varken bu bilgiyi neden deneylemeyelim? Unutmayın, hiç kimse ölüm döşeğinde yatarken bürosunda birkaç saat daha geçirmiş olmayı istemez. Yitirdiğimiz sevgi, çocuklarımıza ayıramadığımız zaman ya da yaşamımızın anlamsızlığı için pişmanlık duyarız. Çağrımızı izleyerek bize duygusal ya da yaratıcı bir doyum verecek işler yapmadığımız icin üzülürüz.

Şimdi travmatik bir olay bizi bilinçliliğe zorlamadan bu deneyimi yaşayalım, göksel varlıkların yaşamımızın planını bulmamız için bize rehberlik ettikleri karanlık tünelden geçelim ve ışığa çıkalım.

Üst Dünya'ya Yolculuk

Üst dünya psikiyatride üst bilinç olarak bilinen yerdir, burası günlük varlığımızda deneylediğimiz kısıtlı ego duygusundan daha büyük bir alandır. Üst dünyaya yolculuk yaptığımızda, bizi ailemizin, köyümüzün ya da bu ister bir bahçe, ister çiftlik veya New York kentinde bir mahalle olsun, söz sahibi olduğumuz toprak parçasının yazgısıyla birlikte kendi yazgımıza götürecek ortak üst bilince gireriz.

Bütün geleneksel toplumlar ve birçok din üst dünyadan söz eder ve hepsinin bu dünyayı tanımlayan farklı haritaları vardır. Hıristiyanlıkta insanların cennete gitmeden önce arınmak için geçmeleri gereken aşamaları betimleyen araf ve cennet kavramları vardır. Eski Tibet haritaları, bireyin ruhunun hataları için kefaret ödediği ve birçok sıkıntı yaşayıp acı çektikten sonra ışığa döndüğü bardo aşamalarını gösterir. Laikalar da Tibetlilerinkine benzeyen çok katlı bir dünyadan söz ederler, burası mineraller, bitkiler ve hayvanların ortak ruhuyla atalarımızın ruhlarının yaşadığı bir dünyadır ve bu dünyanın beş düzleminin her biri zamanla farklı bir ilişki içinde bulunur. Burada bu haritayı daha yakından inceleyeceğiz.

Laikalar, diğer birçok din adamı gibi, insanın yaşamını nasıl yaşadığına bağlı olarak, ölümden sonra doğallıkla üst dünyanın bu düzlemlerinden birine kaydığına inanırlar. Bu dünyaya şifa bulmadan geçenler kefaret ödemek ve arınmak için alt katlarda

kalırlar. Ama yaşamı bilinçli olarak yaşayanlar üst dünyanın en üst katlarından birine çıkarlar, burada zaman ya da acı yoktur... yalnızca mutluluk vardır.

Üst dünyanın varlıkları sizi karşılar ve doğmadan önce yaptığınız kutsal sözleşmeleri bulmanıza yardım ederler. Bunlar bir travma, hırs veya beklentiler yüzünden ihmal ettiğiniz ya da göremediğiniz güzel anlaşmalardır. Üst dünyada göksel ailenize bu kutsal sözleşmeleri daha fazla zaman geçirmeden nasıl yaşayacağınızı ve bunların sizi yaşamınızın en büyük doyumuna nasıl götüreceğini sorabilirsiniz.

Bu kitapta buraya kadar attığınız bütün adımlar yolculuk hazırlığıydı: geçmişinize şifa vermek ve iyileşmek için ruh kazanım sürecinden geçtiniz; sizi sevgi ilişkileri, güç, sağlık ve kariyer momentum tünelinde tutan zehirli örüntüleri bulmak için zaman çizgilerinizi keşfettiniz ve kendinizi kısıtlayıcı inançlardan kurtarmak için kutsal ineklerinizi kurban ettiniz. Bu şifa teknikleri sizi üst dünyaya yapacağınız yolculuğa hazırladı ve şimdi momentum tünelinizin dışındaki olası yazgı çizgilerinizi keşfetmeniz için şifa bulmuş bir halde oraya girmenize yardım edecek.

Üst Dünya'nın Beş Düzlemi

Başlamadan önce bunun belli önlemler gerektiren kutsal bir yolculuk olduğunu anımsatmak istiyorum. Alt dünyaya giderken yaptığınız gibi kutsal mekân açın ve üst dünyanın girişini koruyan nöbetçiye saygılarınızı sunun. (Hıristiyanlıkta bu nöbetçi bir ateş güverciniyle simgelenen Kutsal Ruh'tur, Musevilikte Mesih'tir.)

Şimdi her düzlemi ayrıntısıyla inceleyelim.

Birinci Düzlem: Taş İnsanlar Katı

Nöbetçiyi geçtikten sonra üst dünyanın en alt katına girersiniz. Birinci düzeyde zaman bizim dünyamızdakine benzer bir biçimde geçer. İleri doğru akarken, düşlerde olduğu gibi, tersine dönmek için arada dolambaçlı yollara sapar ama temelde akışı çizgiseldir.

Bu düzey yeryüzüne bağlı bir karanlık ve acı dünyasıdır, mutluluk ve barış dolu üst düzeylere geçmeden önce burada kendinizi arındırırsınız. Üst dünyanın ilk düzeyi yerli kültürlerce taş insanların dünyasıdır. Taşın özünün ve ruhunun bulunduğu bu katta enerji çok düşük bir frekansta titreşir. Başka bir deyişle, burası taş olmak için ideal bir yerdir ama insanlara göre değildir. Burada ışık ve duyular yoktur, çevrenizde başkalarının varlığını belli belirsiz hissedersiniz ama onlarla iletişim kuramazsınız. Burada yalnızca acı vardır.

Hâlâ yaşadığı ya da öldürüldüğü yere bağlı olan ve kefaret ve arınma sürecinden geçen yeryüzüne bağlı bir ruh, Taş İnsanların dünyasına takılıp kalmış ruh demektir. Bunlar bir araba kazası, tecavüz ya da cinayet sonucunda, yani ruh yitimiyle yaşam yitiminin eşzamanlı olduğu durumlarda burada kalan ruhlardır. Bir ruh çok sevdiği ya da nefret ettiği birine bağlanırsa, bu kişi ruh sorunlarını birlikte çözmek için birinci katta ona katılana kadar onun peşinden ayrılmayabilir.

Bilindiği kadarıyla, dünyanın Taş İnsanlar tarafından temsil edilen yönetim yollarını öğrenene kadar birinci kattan ayrılamazsınız. Yaşamınızda çözülmemiş çatışmalar ve ilişkiler varken ölürseniz, yaşarken "seni seviyorum" ve "seni bağışlıyorum" ifadelerini kullanmadığınız kişilere bunları söyleyene kadar birinci düzeyde kalabilirsiniz. Şifa bulmamış yaralar ya da başka bir bireye veya doğaya karşı işlenen suçlar da bu gibi bitmemiş işlerdendir. Burası Hıristiyanlara göre cennete gitmeden önce bir sü-

re ceza çekilen araftır, Budistlere göreyse bardonun zamansız dünyalara gitmeden önce acı çekerek ve kefaret ödeyerek "zaman geçirilen" ilk dünyasıdır.

İkinci Düzlem: Bitki İnsanlar Katı

Öz, kefaret ödeyip şifa buldukça uyanır ve bu uyanışla birlikte üst dünyanın ikinci katına çıkabilir. Bu düzey insanlar için birinciden çok daha güzeldir. Görebilirsiniz ve diğer bütün duyularınız çalışır ama hâlâ son yaşamınızın kefaretini ödediğiniz için burada da acı çekmeyi sürdürürsünüz. Bu düzlemde zamanın akışının çekim gücü devam eder ve neden sonuç ilişkisi hâlâ baskındır.

Geçmiş yaşamlarınızın akımları burada son varoluşunuzun akıntılarıyla karışır. Yalnızca son geçmişinizin değil, diğer birçok enkarnasyonunuzun olaylarını yineler ve deneylersiniz. Tanıdığınız ve sizi tanıyan varlıklarla karşılaşırsınız. Bir düşteymişsiniz gibi, uzak geçmişinizden ve son yaşamınızdan insanlar bağışlanmak ya da öç almak için karşınıza çıkarlar. Onlarla etkileşimde bulunabilirsiniz ama yine düşlerde olduğu gibi, sahneler çok çabuk değişir ve çözünürlük bulmanız zaman alabilir.

Bilindiği kadarıyla, bütün yeşil yaşamın, çiçeklerin ve ormanların yönetiminin sorumluluğunu kabul etmeden ikinci kattan ayrılamazsınız. Burası Bitki İnsanların dünyasıdır, bir arınma düzeyi olmakla birlikte, aynı zamanda büyüme, yaşam ve güneş ışığının katıdır; ruhlarla bitkilerin yaşadığı yeşil bir dünyadır. Hopi mitolojisinde burası yeryüzüne ışığın gelişinden sonra bitkilerin yaşam bulduğu yerdir.

Laikalar buraya şifa verecekleri insanlar için hangi otları ve

bitkileri kullanacaklarını öğrenmek için gelirler. Geleneksel toplumlarda eczacılık batılıların sandığı gibi deneme yanılma yöntemlerine başvurularak değil, bu dünyayla bağlantı kurularak geliştirilmiştir. Şifacılar karın ağrısını ya da ok yarasını iyileştirecek tedaviyi bulmak için yüzlerce teknik denememişlerdir. Bugün bir etnobotanist yağmur ormanlarındaki insanlara belli bir amaç için hangi bitkilerin hangi ölçülerde kullanıldığını nereden bildiklerini sorduğunda, şamandan basit bir yanıt alır: "Bunu bize bitkinin ruhu söyler."

Üçüncü Düzlem: Hayvan Ruhları Katı

Üst dünyanın üçüncü katı, eski yaratıkların ruhunun hâlâ yaşadığı hayvan ruhu dünyasıdır. Burada geyik, kartal, kuzgun, somon ve jaguarın yanı sıra, pala dişli kaplan, mastodon ve tarihöncesi balina gibi soyu tükenmiş türlerin ruhlarını da bulacaksınız. İkinci kata bitkilerin ruhlarının armağanlarını almak için yolculuk yapmıştınız, hayvan ruhu dünyasında da aynı şeyi yapabilirsiniz.

Burası daha yüksek bir düzey olmakla birlikte, hâlâ insanlara "yuva" olabilecek bir yer değildir. Bireyler birbirlerinden farklılaşmamışlardır ve hayvanların insanlar gibi bireysel ruhları değil, yalnızca ortak ruhları olduğu için burada her şey doğanın içinde erir. Ne bilinç vardır, ne de sizi çevrede olup bitenden ayıracak bir şey, "ben" duygusu ya da benlik kaybolur ve ortak bir ortamın içine çekilirsiniz. Burada zaman tamamen akıcıdır ama geçmişle gelecek hâlâ vardır.

Buradaki insan ruhları kefaretin son aşamasındadırlar. Yapmaları gereken tek şey uyanmak ve düş gördüklerinin bilincine

varmaktır. İnanca göre, bilinçli olarak bütün yaşamın evrimine katılmadığınız sürece bu kattan ayrılamayabilirsiniz.

Üst dünyanın ilk üç doğal düzeyinden geçerken atalarınızın ruhlarını bulabilirsiniz ama onlarla iletişim kuramazsınız. Bu katlardan birinde büyükbabanız ya da eski bir arkadaşınızla karşılaşabilirsiniz, ancak onlardan bir tepki alamazsınız. Buralardaki ruhlar kefaret ödedikleri için canlılar onlara ulaşamazlar, bu nedenle bu katlar sizin sevdiklerinizle iletişim kurabileceğiniz yerler değildir. Sizi duyamadıkları için onlara yardım edemezsiniz. Sizin sevginizi ve şefkatinizi hissedebilirler ama varlığınızı algılayamazlar. Bu varlıklara yardım edebilecek uzman şifacılar vardır, ancak şifa bulmak ve üst dünyanın dördüncü katındaki diğer insanların yanına gidebilmek için kendi bağışlayıcılık ve kefaret süreçlerinden geçmeleri gerekmektedir.

Dördüncü Düzlem: Ataların Katı

Atalarınızın ruhları dördüncü katta yaşar ve kendi kefaret süreçlerini tamamladıkları için onlarla iletişim kurabilirsiniz. Burası bizim dünyamızdakine benzeyen insanlar, yerler ve nesnelerle doludur. Burada "eve" dönüş yolculuğunu tamamlamış sevdiklerinizi bulabilirsiniz. (Burası Dante'nin İlahi Komedi'sinde şairin, Floransa'da onun yanında yaşayan ve ona tanrısallığa çıkan bir merdiven olarak hizmet eden Beatrice'in rehberliğinde cennete gidişinden söz eden pasajı anımsatır.)

Şu ana kadar yaptıklarınızın hepsi, hâlâ fiziksel bir bedeniniz varken geçmişe şifa vermenize ve yaşam sonrasının alt düzeylerine yapacağınız uzun ve zor yolculuktan kurtulmanıza yardım-

cı olacaktır. Bütün bunlar bir sonraki enkarnasyonunuzda yeni ailenizi, doğum yeriyle koşullarını ve yaşayacağınız deneyimleri seçmenize yardımcı olacak göksel ailenizi bulmanız için yaptığınız hazırlıklardır. Ruhun içinde doğmak istediği aile üzerinde inanılmaz bir çekim gücü yaratır, gerekirse anne ve baba olarak seçtiği kişileri yalnızca bir gecelik bir aşk için bir araya getirebilir.

Göksel aileniz size yaşam bulma nedeninizi ve Ruh ile yaptığınız ilk kutsal sözleşmenin koşullarını anımsatacaktır. Bu büyük varlıklar "aile" olarak bilinirler ama onlar sizin biyolojik atalarınız değil, insan ailenizin size verdiği psikolojik ve genetik yükten özgür, iyiliksever arketiplerdir. Sizin fiziksel değil, spiritüel atalarınız olan bu varlıklar ruh evinizde size yargısız ve beklentisiz bir biçimde rehberlik yapar ve ilk yazgınızı bulmanıza yardım ederler. Ölüme yakın deneyimleriyle tanınan Raymond Moody, yargılanmışlık duygusunun "o insanları oldukları gibi seven ve kabul eden ışık varlıklardan değil, yargılanan bireyin kendi içinden" geldiğini yazmıştır.

Yaşamın gözden geçirilme süreci göksel ailenin huzurunda gerçekleşir ve siz aynı anda hem sanık, hem suçlu, hem yargıç, hem de jüri olursunuz. İlk ruh sözleşmenize ne kadar bağlı kaldığınız burada ortaya çıkar: Öğrenmeniz gerekenlerin ne kadarını öğrendiniz? Sevgi ve hizmet konularında neler deneylediniz? Biyolojik aileniz sizi nasıl bu dünyaya getiriyorsa, göksel aileniz de bir sonrakine götürür ve ölümden sonra evinizde sizi karşılar.

Dördüncü kat insanlar için bir huzur ve dinlence dünyasıdır, enkarnasyonlar arasında ruhların toplandığı yerdir. Kefaret ödeyip arınmış olsanız bile, bir sonraki enkarnasyonunuzu ruh öykünüz belirler. Burada zaman durmuş gibidir ama neden sonuç ilişkisi ve karma yasası hâlâ geçerlidir. Bu düzlemde geçirilen bir dakika dünya saatiyle bir yüzyıla bedeldir. Bilindiği kadarıyla, insan bütün evreni bir varlık olarak düşlemenin sorumluluğunu

kabul etmediği sürece bu düzeyden ötesine evrimleşememektedir. (Bir sonraki bölümde bu kavramı ayrıntısıyla vereceğim.)

Beşinci Düzlem: En Yükseğin Katı

Dördüncü kattan üst dünyanın en yüksek beşinci düzlemine giden merdivene tırmanabilirsiniz. Burası büyük şifacıların bulunduğu melekler ve yardımcı melekler katıdır. Budistler'in bodisatvaları ve Hıristiyanların azizleri gibi, kendini insanoğluna yardıma adayan bütün ruhların toplandığı yer burasıdır. Burada asla zaman ırmağına girmemiş benliğinizi, evrimleştiğiniz kişinin bütün bilgisini kapsayan varlığı bulursunuz.

"Kozmik bir merdivene tırmanma" kavramı garip gelebilir ama güneybatı Amerika'nın her yerinde bu merdivenin yeraltı kivalarından çıkan ve gökyüzüne yükselen izlerini görmek mümkündür. İnka geleneğinde bu merdiven önce Köpek Yıldızı Sirius'a, sonra üst dünyaya çıkar. Bu merdiveni tırmandığınızda, yaşamınızın vadisiyle ovalarını büyük bir açıklıkla görebildiğiniz bir dağın zirvesine gelirsiniz. (Bir sonraki bölümde size beşinci kat hakkında daha ayrıntılı bilgi vereceğim.)

Yaşamda Üst Dünyayı Ziyaret

Bu beş dünya ölümden sonra gittiğiniz yerlerdir ama buraları yaşamdayken de ziyaret edebilirsiniz.

Üst dünyaya yapacağınız yolculukta göksel ailenize bu yaşamınızın ilk kutsal sözleşmesine göre nasıl yaşamanız gerektiğini

sorabilirsiniz. Onun eski koşullarını yenileyebilir ve düzeltmek isteyebileceğiniz yönlerini keşfedebilirsiniz. Göksel ailenizden size kutsal sözleşmenize ne kadar bağlı kaldığınızı ve ona nasıl hizmet ettiğinizi veya onu ne denli ihmal ettiğinizi göstermesini isteyebilirsiniz. Bu kutsal anlaşmaları unuttuğunuzda, yaşamın haftanın 60 saatini büroda geçirmekten ya da tamircinizle arabanın sorunları üzerine tartışmaktan ibaret olduğunu düşünmeye başlar ve bu konularla hiç ilginiz yokken neden bu gezegene gönderildiğinizi merak edersiniz.

Bu sizin yaşamı gözden geçirme süreciniz olacak ve göksel aileniz ilk kutsal sözleşmenizden uzaklaştığınız her noktada bir çözüm bulmanız ve kefaret ödemeniz için size yardım edecek. Bu süreç içinde sizi yaşamınızın geri kalanı için bir anlam ve hedef yolculuğuna çıkaracaklar.

Bu yolculuğun ne kadar değerli olduğunu ve göksel ailelerimizin anlayışımızı nasıl hızlandırdığını göstermek için size kendi yaşamımdan bir örnek vereceğim. Göksel ailem yolculuklarımdan birinde beni birkaç yıl önce ölen biyolojik babama götürdü. Onun acı çekmediğini, mutlu olduğunu ve ışıkla dolduğunu görmek beni çok sevindirdi. Bana sarıldı ve gözlerimin içine bakarak şöyle söyledi: "Sen benim oğlum olarak neden doğduğunu anlayana kadar, benim yaşamımı yaşamayı sürdüreceksin."

Babam sevecen bir adamdı ama aynı zamanda yaşamın keyfini çıkarmayı bilmeyen bir iş delisiydi. Bu konuşmadan sonra üç yılımı ailemin psikolojik yapısını ve genetik hastalık ve sağlık eğilimlerini araştırarak geçirdim. Bir gün akıl hocalarımdan birine bu yolculuğun ayrıntılarından söz ettiğimde bana babamın sözlerini yanlış yorumladığımı söyledi, araya bir virgül koymayı akıl edememişim. Babamın bana söylemek istediği şey şuymuş: "Sen benim oğlum olarak, neden doğduğunu anlayana kadar, benim yaşamımı yaşamayı sürdüreceksin." Bunun üzerine ilk sözleşmem, yaşamın anlamı ve bu yaşam için seçtiğim hedefe ilişkin

bir arayışa başladım.

Üst dünyada ilk çağrınıza yanıt vermek için bir fırsat daha bulursunuz. Ormanda yaşlı münzeviyle karşılaştıktan sonra zırhını çıkarıp ikinci kez Kutsal Kâse Şatosu'nu bulan Parsifal gibi, neden doğduğunuzu ve bu yaşama ne yapmak için geldiğinizi anımsarsınız. Bu bir hizmet çağrısı veya spiritüel ya da yaratıcı bir çağrı olabilir. Buraya bir şair, yontucu, şifacı, bir nehri ya da soyu tehlikeye girmiş bir türü kurtarmak veya yalnızca yardıma gereksinimi olanlara sevgi ve anlayış vermek için gelen biri olduğunuzu öğrenebilirsiniz.

Kutsal sözleşmenizi benimsediğinizde zorlukları, mucizeleri, gizemi ve içsel gücüyle birlikte size yazgınızın olasılıkları gösterilir. Ne kadar zor olursa olsun, bu yazgıyı yerine getirirseniz, ölümden sonra üst dünyaya şifa bulmuş olarak gider ve ilk ruh sözleşmesinin yerine getirilmemesinin en büyük günah olarak kabul edildiği aşağı katlarda acı çekmekten kurtulursunuz.

Unutmayın: Siz bu yaşamınızda ve bir sonrakinde ruhunuz için olasılıkları araştırmak amacıyla yolculuk yapacaksınız. Bunun sonucunda yapacağınız değişiklikler, günlük yaşamınızın küçük kazançlarıyla yapamayacağınız kadar büyük olacak. Bu seçimleri borsanın bugünkü durumuna tepki vererek ya da yarınki gelişmeleri ümitle bekleyerek, eşinizin bugün kendini nasıl hissettiğine bakıp bir değişiklik yapığınızda buna vereceği tepkiyi tahmin ederek veya bir önceki hafta kaçırdığınız fırsatlara üzülerek yapamazsınız. Ruhun seçimleri, siz yazgı boyunca yolculuk yapar ve onu ana yansıtırken, yalnızca beşinci düzlemden alabileceğiniz büyük kararlardır. Üst dünyada geleceğinizi ve gelecekteki bütün enkarnasyonlarınızı seçeceksiniz.

Dönüşümün Bedeli

Her şeyin bir bedelinin olduğunu ve bu dönüşümün "etiket fiyatı" olarak sizden önceliklerinizi yeniden düzenlemeniz ve köklü değişiklikler yapmanız beklendiğini unutmayın. Maddi başarıyı başkalarıyla duygusal ve spiritüel bir iletişim kurmaya yeğlerseniz, bunun bedelini acıyla ödersiniz; daha spiritüel ve duygusal bir insan olmak için yaşamınızı değiştirirseniz, bunun ödülünü alırsınız. Yazgınızı yaşarken bile, her zaman bir seçeneğiniz vardır.

Büyük bir ev, pahalı bir araba ve çokuluslu bir şirket isteyebilirsiniz, ancak bunun bedelini ödemeye hazır olmalısınız. Kendiniz için sevgi ve hizmete dayalı bir yaşam da seçebilirsiniz, o zaman bolluk içinde yaşamayabilirsiniz ama hiçbir şeyin eksikliğini hissetmezsiniz, çünkü ruhun huzuru içinde yaşayınca her şey huzurlu olur. Yürekten yapılan şeyler diğerlerinin hepsinden daha az karma oluşturur ve onları elde etmek için ruhunuzu ipotek etmek zorunda kalmazsınız, bu nedenle Laikalar buna *munay*, yani "yürekten davranış" derler.

Bu, parasal açıdan başarılı olamayacağınız anlamına gelmez, ancak nasıl başkalarından sakınılan maddi varlık spiritüel gelişimin tek ölçüsü değilse, dünyasal kazanç da başarının tek ölçüsü değildir. Aşağıdaki eğitici öykü bunu açıkça göstermektedir:

> Bir zamanlar ırmak kıyısında yaşayan bir keşiş varmış. Her gün balık tutar ve tuttuklarının hepsini aç insanlara verirmiş, kendine yalnızca akşam yemeğinde çorba yapmak için bir balık kafası ayırırmış. Bir gün öğrencilerinden biri ona kutsal dağa gideceğini söylemiş. Buna çok sevinen keşiş öğrenciden yaşlı öğretmenini bulup ona akıl danışmasını istemiş. "Ona benim bu spiritüel çalışmaya takılıp kalmamın nedenini sor," demiş.

Yola koyulan öğrenci kutsal dağın eteğine geldiğinde oradaki hancıya gurunun nerede yaşadığını sormuş. Hancı yanıt vermiş: "Dağın tepesinde yaşıyor. Bu gördüğün bahçeler ve hayvan sürüleri ona aittir. Buğday ve arpa ekili tarlalar da onundur." Spiritüel bir öğretmenin böylesine varlıklı olması yolcuyu şaşırtmış. Dağa tırmanırken bahçelerde çalışan işçilerden biriyle konuşmak için durmuş ve bahçelerin guruya ait olduğunu o da doğrulamış.

Dağın tepesine vardığında orada görkemli bir şato görmüş. Kapıyı çalınca gurunun karısı onu içeri almış. Kadın kocasının daha sonra geleceğini söyleyerek ona zengin bir ziyafet sofrası hazırlamış.

Günbatımında guru üniformalı uşakların kullandığı dört atlı arabasıyla eve dönmüş. Yolcuya hoş geldin dedikten sonra ona eski öğrencisini sormuş ve şu karşılığı almış: "Sizden yardım istemem için beni buraya gönderdi. Spiritüel gelişim sürecinde takılıp kalmasının nedenini öğrenmek istiyor."

Guru gözlerini yummuş, sonra yolcuya bakarak yanıt vermiş: "Neden mi? Çünkü o çok materyalist bir insan." Yolcu bu işte bir yanlışlık olduğunu düşünürken yaşlı öğretmen sözünü sürdürmüş: "Hayır. Ona bu sözlerimi ilet." Sonra yolcuyla vedalaşıp onu evine göndermiş.

Geri dönen yolcu balıkçı keşişe gidip, "Size öğretmeninizden bir mesaj getirdim," demiş, "ama bunda bir yanlışlık olmalı. Gelişmenizin aşırı materyalist bir insan olduğunuz için durduğunu söylüyor."

Onun ne demek istediğini anında anlayan keşiş, "Evet!" diye haykırmış. "Tabi!"

Yolcu şaşkınlıkla sormuş: "Bu nasıl olur? Siz her şeyinizi başkalarına verirsiniz."

"Sorun burada." demiş keşiş. "Akşamları balık çorbamı yaparken, balığın geri kalanından başka bir şey düşünemiyorum." Öte yanda guru, varlığı tarafından tüketilmediğini ya da sahip olduklarıyla biçimlenmediğini biliyormuş.

Hiçbir Zaman Geç Değildir

Yazgı size çeşitli yollarla gelir, gelişi yaşamınızın sonuna bile rastlayabilir. Anne, tasarımcı ve sanatçıydı ve çok ilerlemiş bir karaciğer kanseri vardı. Annesi benimle bağlantı kurduğunda hastanede yatıyordu ve yalnızca birkaç günlük bir ömrünün kaldığı söyleniyordu.

Anne'i gördüğümde karaciğer işlevini neredeyse tamamen kaybetmişti ve yüzü sapsarıydı. Çok ağrısı vardı ve korkuyordu. Birlikte üst dünyaya yolculuk yaptık ve orada kaybettiği büyükannesiyle büyükbabasını bulduk. Anne'in elini tutarak korkacak bir şey olmadığını, ruh dünyasına geçmesi ve eve dönmesi için ona yardım edeceklerini söylediler. Sonra göksel ailesini gördü ve bu iki ışık varlığı onu sarmalayarak korkmamasını söyledi. Anne onlardan birini anında tanıdı, ona işinin henüz bitmediğini söyleyen spiritüel danışmanı, 1982'de ölen Hintli üstat ve öğretmen Swami Muktananda idi. Yolculuk dönüşünde Anne gülümseyerek bana artık korkmadığını söyledi.

Bir dizi ilginç rastlantı sonucunda Muktananda'nın bastonu elime geçti. Üzerinde bir oyma vardı, swami Hindular'ın iyilik sembolü olan tavus kuşu tüyünün gözünü kendi sembolü olarak

kullanmış ve onu bastonuna oydurmuştu. Bir sonraki ziyaretimde Anne'e bastonu verdim ve onun bu dünyada yürümesi için büyük bir adama yardımcı olduğunu, öbür dünyaya geçerken ona da yardım edeceğini söyledim. Anne o günden sonra bastonu hiç yanından ayırmadı.

Birkaç gün sonra Anne'in rengi normale dönmeye başladı ve hastaneden taburcu edildi. Bir sonraki hafta bana ağrısının dindiğini ve gücünü toplamaya başladığını ama onu görmek için ülkenin dört bir yanından gelen akrabalarının geçmiş olsun dileklerinden yorgun düştüğünü söyledi. Anne son birkaç günü birbirine kırgın olan akrabalarını barıştırmakla geçirmişti.

İki hafta sonra annesi kral kelebeklerin onun balkonunun önündeki çalılara döndüğünü söylemek için beni aradı. "Onun için geldiler," dedi. Aynı akşam Anne huzur içinde öldü.

Bu olağanüstü kadın bana çok önemli bir şey öğretti. Bir beden içinde yaşarken biyoloji yasalarına uymak zorunda kalırız, yazgı çizgimizi ancak evrenimiz izin verdiği ölçüde yaşayabiliriz. (Anne'e yeni bir karaciğer bulma şansımız yoktu.) Ama bu evrenin yasalarıyla yaşarsak, birçok şeyi değiştirebiliriz. Mucize diye bir şey vardır ama onları ancak üst dünyanın spiritüel arma ğanlarını bulmak için çaba harcadığımız zaman gerçekleştirebiliriz.

Sevdiklerine şifa vermek için yazdığı ilk ruh sözleşmesini geri alan Anne, yaptığı yolculukta öğretmenini buldu ve bir sonraki yaşamına geçmeden bu dünyada yapması gerekenleri yapmak için ona yeterince zaman verildi. Daha önce de söylediğim gibi, ilk ruh sözleşmesini bulup ona göre yaşamınızı yeniden düzenlediğinizde, Anne'in durumunda olduğu gibi, bütün evren sizi destekler.

Yolculuk İçin Rehberlik

Şimdi vereceğim çalışmada göksel ailenizi bulacağınız üst dünyaya yolculuk yapacak ve onlardan size ilk ruh sözleşmenizi açıklamalarını isteyeceksiniz. Bu yolculuk için onlara, "Ben nasıl bir hizmet verebilirim?" gibi basit bir soru ya da belli bir proje veya ilişki hakkında bir şey sorabilirsiniz. "Yaşamımın geri kalanında ne yapmam gerekir?" gibi kapsamlı sorulardan kaçının. Üst dünyayı daha iyi tanıdıktan sonra bu tür sorulara da sıra gelecek.

Şimdi yapmanız gereken tek şey kendinizi olası yazgılarınıza açmak olmalı, bu arada yalnızca evrenin size verdiği kadarını alabileceğinizi de unutmayın. Gerçek, kurgudan bile daha garip olduğu için bu sizi şaşırtabilir, hatta dehşete düşürebilir. Ancak bizim hayal bile edemeyeceğiniz olanak ve yeteneklerimiz vardır.

Üst dünyadan ayrılmadan önce içgüdüleri ve özellikleriyle sizi yazgınıza götürecek bir güç hayvanına seslenin. Görevi alt dünyada size gelen hayvanınkiyle aynıdır, ancak üst dünyadaki ruh hayvanınız hemen her zaman şahin, kumru ya da kartal gibi kanatlı bir yaratık olacaktır. Bu hayvan size, yaşamınıza farklı bir bakış açısıyla bakmanızı sağlayacak bir görüş ve yetenek kazandıracaktır.

Çalışma: Üst Dünyaya Yolculuk

Bu çalışmaya kutsal mekân açarak hazırlanın. Küçük ölüm egzersizini yapın, sonra sessizce bu yolculuğun amacı üzerinde odaklanın: siz bunu göksel ailenizle ta-

nışmak için yapıyorsunuz.

Karşınızda, kökleri yeryüzünün derinliklerine inen ve dalları gökyüzüne yükselen kalın gövdeli bir ağaç olduğunu düşleyin. Işıklı bedeninizi bu ağacın içine gönderin. Onun içinde olduğunuzu, gövdesinin sizi sardığını, köklerinden dallarına doğru yükselen özsuyunun içinizden aktığını hissedin. Bu özsuyun sizi en üst dallara taşımasına izin verin ve bulutların üstüne kadar yükselin.

Çevrenize bakın. Katı bir bulutun üzerindesiniz ve orada güvenle yürüyebilirsiniz. Şimdi nöbetçiye seslenin: "Gelecek Zamanın Nöbetçisi, yıldızları yörüngelerinde döndüren varlık, dünyana girmeme izin ver." Nöbetçi size doğru gelir ve selamlarken onu izleyin ve gözlerinin içine bakarak isteğinizi tekrarlayın.

Nöbetçiden sizi göksel ailenize götürmesini isteyin. İleride size doğru gelen iki ışık göreceksiniz. Onları selamlayın, onlar sizin ışık aileniz, zaman ve formun dışında yaşayan arketiplerinizdir. Sizi, "Evine hoş geldin küçüğüm, her şey yolunda." diye karşılayacaklardır.

Bu varlıklara sorun: "Siz kimsiniz?" "Benim göksel ailem misiniz?" ve "Benimle nasıl bir bağlantınız var?"

Bu ışıklı varlıklarla iletişim kurarken düşüncelerinizin onlarınkiyle nasıl bütünleştiğine dikkat edin. Aranızda hiçbir ayrılık olmayacak. Düşündüğünüz her şeyi anında eksiksiz bir biçimde algılayacaklar.

Onlardan bu yaşama başlamadan önce imzaladığınız ilk kutsal sözleşmeyi size anımsatmalarını isteyin. Dünyadaki ailenizi, doğum yerinizi ve doğum koşullarınızı seçme nedeninizi sorun. Doğmadan önce Ruh ile yaptığınız anlaşmayı size anımsatmalarını isteyin: Bu-

raya ne deneylemek, ne keşfetmek, ne öğrenmek ve neye hizmet etmek için geldiniz? Anlaşmanıza ne kadar bağlı kaldınız? İlk koşulları nasıl yenileyebilirsiniz?

Kutsal sözleşmenizi anımsayınca, bu iki ışık varlığı izleyerek bulutların üzerindeki büyük merdivene gidin. Merdivenin ucunun gökyüzünü aşıp nasıl yukarı doğru uzandığına bakın ve beşinci dünyaya, sizin oluşum dünyanıza doğru onları izleyin. Çevrenize bakın: Burası elmas kentlerin, kristal köylerin, kirlenmemiş toprağın ve berrak ırmakların dünyasıdır. Size en büyük iyiliği getirecek ve bütün yaşama en büyük hizmeti vermenizi sağlayacak yazgı çizginizin gösterilmesini isteyin. Bunu bir duygu, görüntü ya da sözcük şeklinde algılayabilirsiniz. Önemli olan olayı yüreğiniz ve ruhunuzla algılamanızdır.

En yüksek yazgınızı algıladıktan sonra, yeni kutsal sözleşmenizi soruşturun ve onun derin arzu ve özlemlerinizle ilgili olup olmadığını öğrenin. Göksel ailenize ne öğrenmeniz, neyi sevmeniz ve deneylemeniz gerektiğini sorun. Yeni anlaşmanızın koşullarının pazarlığını yapabileceğinizi unutmayın.

Şimdi dönüş yolculuğuna başlayın ve merdivenden aşağıya, dördüncü dünyaya inin. İsterseniz, bir süre burada kalabilir ve her şeyin yolunda olduğunu görmek için atalarınızın köyünü ziyaret edebilirsiniz. İşiniz bitince, kutsal ölümden sonra eve dönüşünüzü bekleyecek göksel ailenizle vedalaşın. Kutsal sözleşmenizi anımsamanıza yardımcı oldukları ve geri aldığınız yazgınızı yüreğinizde eve götürmenize izin verdikleri için onlara teşekkür edin.

Üst dünyadan ayrılmaya hazırlanırken nöbetçiye teşekkür edin ve size eşlik etmesi için kanatlı bir ruh hay-

vanı çağırın. Kanatlarının sizi nasıl sardığını hissedin ve onun size rehberlik yapmak ve sizi korumak için burada olduğunu bilin.

Ruh hayvanınızla bulutları geçin ve büyük ağacın en üst dallarının içine girin, giderek kalınlaşan dallardan aşağı inin ve özsuyun sizi kalın gövdeye indirmesine izin verin. Aşağı inerken çevrenizde uçan ruh hayvanını hissedin. Ağaçtan çıkıp odanıza ve bedeninize dönün.

Tepenizde uçan ruh hayvanının varlığını hissederek gözlerinin içine bakın: Ne renk? Tüylerini hissedin. Kollarınızı uzatın ve bu kanatlı hayvanı yedinci çakranıza sokun. Kalbinizin içine kadar uzanan kanatlarını hissedin.

Geri aldığınız armağanınızla birlikte dünyamıza dönün; kim olduğunuzu, nereden geldiğinizi ve neyi deneylemek için burada olduğunuzu anımsayın. Bu amacı saflık ve sevgiyle yüreğinize taşıyın. Derin bir soluk alın, gözlerinizi açın ve kutsal mekânı kapayın.

Çalışma: Göksel Aileyle Yazılı Sohbet

Yolculuktan sonra göksel ailenizle sohbet etmek ve kanatlı güç hayvanınızın armağanlarını öğrenmek için defterinizi kullanın. Bu yazılı çalışma alt dünyada yitik ruh parçanızı ve güç hayvanınızı bulmak için yaptığınız çalışmaya benzer. Amaç, bu arketipler enerjilerini açığa çıkarırlarken onlarla bir diyalog kurmaktır. Onların söyleyeceklerini duymak ve verecekleri dersleri almak için sorular sorun.

Çalışmaya kutsal mekân açarak başlayın ve defterin boş bir sayfasının ortasına dikey bir çizgi çizin. Bunun bir tarafına göksel ailenize ya da kanatlı güç hayvanınıza soracağınız soruları, diğerine onların yanıtlarını yazın. İşe basit sorularla başlayın ve kutsal mekânı kapatmadan sohbetin akıcılık kazanmasını bekleyin.

Bu çalışmayı size öğretecekleri her şeyi öğrenene kadar tekrarlayın. Söyleyeceklerinin birbirine karışmaması için göksel aile ve güç hayvanıyla ayrı ayrı çalışmakta yarar vardır. Onların bilgeliklerinden yararlanmak için size alabileceğinizden daha fazla bilgi verdikleri duygusuna kapılmamanız gerekir. Önce göksel ailenizle konuşun. Onlara şu soruları sorun: "Ben bu dünyaya neyi keşfetmek ve deneylemek için geldim?" "Sevgi ve acıdan aldığım dersler nelerdir?" "Almam gereken başka ne dersler var?" ve "Hangi yeteneklerimi değerlendirmem gerekir?"

Bu sohbet bittikten sonra aynı çalışmayı güç hayvanınızla yapın.

Göksel ailenizle yaptığınız sohbette, kabul ettiğiniz yeni yazgının bütün gizli anlamlarını anlamak zorunda olmadığınızı unutmayın. Anlayış şifadan sonra gelir, zihin olayları, bedeniniz ve yüreğiniz onları anladıktan çok sonra kavrar. Siz farkında olmasanız bile, bedeniniz yazgınızı benimsemiş olacağından onu yüreğinizde bulabilirsiniz. Bu buluş yazgınızı gerçekleştirmeniz için size rehberlik yapacaktır.

Bu yolculuk size bir anlayış kazandıracak: Bilinçli ya da bilinçsiz olarak, gelecekteki zaman çizginize yüce bir yazgının eklendiğini bileceksiniz. Yapacağınız tek şey ona doğru yürümek olacak. Bundan sonra kafa karıştırıcı seçeneklerle daha fazla zaman kaybetmek zorunda kalmadan ruhunuzun yaptığı seçimin rehberli-

ğiyle yolunuza devam edebileceksiniz. Varlığınızın en önemli parçası bunu bileceği ve anımsayacağı için bu yeni yolda ilerlemenize yardım edecektir.

Çalışma: Sunak Yapımı

Geleneksel toplumlarda ataları bulmak için çıkılan ilk birkaç yolculuktan sonra genellikle onların onuruna sunak yapılır. Birçok antropolog bunu "ataya tapma" olarak değerlendirse de olay farklıdır: Sunak, hem ataları onurlandırıp anımsamak, hem de onlarla barışçıl bir ortamda yaşamak için yapılır.

Atalarınıza bir yer vermek ve nerede olduklarını bilmek için sunak yaparsınız, onların yaşamınızda çılgınca koşuşturmaları hiç kimsenin işine gelmez! Benim bir hastamın araba kazasında ölen bir akrabası vardı. Arabasına her binişinde arka koltukta onun varlığını hissediyordu. Bir ata sunağı yaptıktan sonra ölen akrabası huzur içinde yatacak bir yer buldu.

Atalarınızı onurlandırmak ve anımsamak için bir rafın üzerine Ruh'a dönmüş olan akrabalarınızın fotoğraflarını koyun, altlarına güzel bir örtü serebilirsiniz. Ölüm yıldönümlerinde onlar için mum yakın ve artık aramızda olmasalar bile yaşamlarını sürdürdüklerini unutmayın. Diğer günlerde tütsü yakabilir ve evinize huzur ve koruma getirmeleri için dua edebilirsiniz.

Bir sonraki bölümde momentum tünelini geçmiş yaşamlarınızdan nasıl temizleyeceğinizi öğreneceksiniz. Zamansız anda hâlâ var olan geçmiş yaşamlarınızı beşinci katın bilinç ve huzuruna çıkararak kendinizi onların karmasından özgürleştireceksiniz.

12. BÖLÜM



Yeni Bedenlerin Geliştirilmesi

"Kuantum mekaniğini günlük yaşama nasıl uyarlarsın?" diye sordu akıl hocam. "Kuantum kuramı sana bu dünyada nasıl yürüyeceğini öğretiyor mu? Veya havayı nasıl değiştireceğini?"

Bunun sırrı görünmezlik ve zaman konusundaki ustalıkta yatar. Önemli olan sır değil, sizin bu sırrı koruma yeteneğinizdir; onu nasıl koruduğunuzdur. Bunu bilmek geleceği bilmek gibi midir? Zamanın bir tekerlek gibi döndüğünü bilen biri geleceği görebilir ve onun dengeyi bozmamasını sağlayabilir mi? Eğer inancınız zamanın yalnızca tek yönde aktığına ilişkin varsayıma dayanıyorsa, gelecekteki bir deneyim inancınızın temelini yıkar. Bu şamanları endişelendirmez, çünkü onların deneyimi vardır, inanca gereksinim duymazlar. Bununla birlikte, geleceği bilmek ve bu bilginin davranışlarınızı ya da hedeflerinizi olumsuz yönde etkilemesine izin vermemek büyük bir yetenek ister.

- Alberto'nun günlüğünden

19. yüzyıl Fransız bilim adamı Louis Pasteur, mikroplar derinin veya sinüslerin ya da akciğerlerin müköz zarının koruyucu bariyerini geçip vücudu istila ettiği ve sistemimizi kirlettiği için has-

talandığımızı anlamış ve mikrop kuramını bu anlayış üzerine geliştirmiştir. Ne var ki çağdaşı Antoine Beauchamp bu kuramı kabul etmemiştir.

Beauchamp mikropların her zaman her yerde olduğunu ve hastalıklara ne kadar açık olduğumuza, vücudun daha sonraki yıllarda bağışıklık sistemi olarak tanımlanacak, içsel ortamının karar verdiğini ileri sürmüştür. Ayrıca, çöpün sinekleri bir besin kaynağı olduğu için çektiğini ama onların çöp üretmediğini, çöp bulamadıklarında karınlarını doyuracak başka bir yer bulana kadar uçtuklarını gözlemiştir. Aynı şeyin insan vücudu için de geçerli olduğunu söylemiştir: Vücutta mikropların bizi bir besin kaynağı olarak görmelerine ve hastalık üretmelerine neden olan kalıtsal bir durum olması gerekir. Beauchamp, bireylerin atmosferdeki mikroplardan etkilenip hastalanmamaları için güçlü bir bağışıklık sistemi geliştirmeyi hedefleyen "çağdaş naturopatik tıbbın babası" olarak kabul edilebilir.

Pasteur yaşamının sonlarında kuramını değiştirmiş ve hastalığın asıl nedeninin vücudun içsel ortamı olduğunu kabul etmiştir. Ancak onun fikir değiştirmesine karşın, yüksek ısıyla süt gibi besin kaynaklarındaki bakterilerin öldürülmesini sağlayan pastörizasyon tekniğinin ve vücudu istila eden bakterilere saldırıp öldüren antibiyotiklerin temelini oluşturan mikrop kuramı bugüne kadar geçerliliğini sürdürmüştür. Ne var ki antibiyotik kullanımı zamanla istenmeyen bir sonuç vermiş ve en güçlü formüllere bile direnç gösteren bakterilerin gelişmesine neden olmuştur. 1940'larda antibiyotikler ilk piyasaya çıktığında stafilokokların yüzde 100'ü tedaviye yanıt vermekteydi ama bugün bu bakterilerin yüzde 26'sı bütün antibiyotiklere direnç kazanmış durumdadır ve hastanelerde yakalanılan staf enfeksiyonları Amerika'da başlıca ölüm nedenlerinden biri olmuştur.

Bizim bulduğumuz ilaçlar güçlendikçe, bakteriler de güçleniyor. İnsan vücudunun kaldırabileceği daha güçlü antibiyotiklerin bulunma şansı yok denecek kadar az. Şimdilik mikroplar bu

savaşı 1-0 kazanmış gibiler. Antibiyotik cephaneliğimizi tüketiyoruz ve bu durum bilinen antimikrobik ilaçların sonunun geldiğini gösteriyor.

Şifa İçin DNA

Hastalıkları mikroplarla kanser hücrelerini öldürerek tedavi etmeye çalışan batı tıbbının yanı sıra, bir de sağlığın doğayla kurduğu olumlu ilişkiye bağlı olduğuna inanan eski bir düşünce akımı vardır. Laikalar için bir mikrop tarafından öldürülmekle jaguar tarafından parçalanmak arasında bir fark yoktur. Biz batılılar birini bir hastalık, diğerini kaza olarak görürüz ama Laikalar her ikisini de doğal dünyayla aramızdaki uyumun bozulması sonucunda baş gösteren benzeri sorunlar olarak kabul ederler. Yaşamımızı sürdürmek için hem mikroplar, hem de jaguarlarla iyi ilişkiler içinde olmalıyız, o zaman ikisi de bizi öğle yemeği olarak görmez.

Demek ki biz Pasteur'ün takipçilerinin savunabilecekleri gibi sürekli kuşatma altında yaşamıyoruz, bağışıklık sistemini güçlü tuttuğumuz sürece hastalanmayacağımıza inanan Beauchamp'ın sandığı gibi yenilmez de değiliz. Ama doğayla aramızdaki denge bozulduğu zaman yırtıcıların saldırısına açık oluyoruz.

Laikalar bu dengeye *ayni* derler, bu "uyumlu ilişki" demektir (ayni durumundayken, onların besin zincirinin parçası olmadan hem mikroplar, hem de jaguarlarla birlikte yaşayabilirsiniz). Ayni kavramına ilk kez Amerikan yerlilerinin evrenin kötü olduğundan ama onunla iyi ilişkiler içine girdiğinizde sizin iyiliğiniz için çalışacağından söz eden mitolojilerinde rastlanır. Batı mitolojisinde bize yırtıcı bir evrende yaşadığımız ve ondan bağımsız,

kötü bir kaynak karşısında kendimizi kutsal sular, muskalar, dualar ve aşılarla korumamız gerektiği öğretilir. Laikalar da kötünün varlığına inanırlar ama onlar için kötü yalnızca kadın ve erkeklerin kalplerinde yaşar. Bütün yaradılış iyidir, yalnızca ayni durumundan çıktığımızda yırtıcılaşır.

Hastalandığımızda yapmamız gereken ilk şey ayni durumuna dönmektir, yoksa bitkiler ve diğer ilaçlar yeterince etkili olamaz. Ancak çağdaş insanın doğayla arasındaki denge bozulmuştur: Biz çevreyi kirlettik, ormanları yok ettik ve nehirleri zehirledik; mikroplara ve diğer insanlara savaş açtık; yırtıcı doğamızla türlerin soyunu tükettik ve alışveriş merkezleri yapmak için doğal ortamı değiştirdik. Başka bir deyişle, ev sahibine saldıran birer asalak gibi davrandık.

Doğanın çocukları olarak annesini öldüren katillere benziyoruz. Doğa kendini korumak için bizi reddetmeye başladı: Su kaynakları kurumaya, gezegeni salgın hastalıklar sarmaya ve dünya bize istenmeyen bir yaşam formu olarak görmeye başladı. Bir köpeğin kuyruğundaki pireden, gezegenin bağışıklık sistemi tarafından yok edilmek istenen bir mikroptan farkımız kalmadı.

Bütün bunlar yaşamın sırlarının keşfiyle birlikte tıbbın güçlendiği bir döneme rastladı. Watson ile Crick DNA kodunu bulunca bir anda yeni bir bilimsel inanç geliştirdik ve antimikrobiyal tıp genetikle desteklenmeye başladı. Bugün, hangi hastalıklara yatkın olduğumuzu, nasıl şifa bulacağımızı ve nasıl yaşlanacağımızı genlerle bize ailemizden ve atalarımızdan miras kalan risk faktörlerinin belirlediğine inanıyoruz. Doğumda bize hangi genetik tehlikelerin miras kaldığını söyleyen testler geliştirdik ve geleceğimizi görmek için kullanılan DNA iplikçikleriyle yeni tedavi yöntemleri bulmak için birbirimizle yarışıyoruz. Genetik markörler, nanoteknoloji ve biyoteknoloji endüstrisinin diğer araçları bize daha sağlıklı ve uzun bir ömür vaat ediyor.

Ancak bu yaşlı kurdun yeni numarasından başka bir şey değildir, çünkü biyoteknoloji hâlâ ince moleküler düzeyde ayarlamalar ve düzeltmeler yapmanın ve öldürmenin yollarını aramaktadır. Doğayla uyum kurmaya çalışmak yerine, ona yaptığımız saldırıyı inceleştiriyor ve geliştiriyoruz.



Ben öğrencilerime evrimin, geleneksel biyolojide öğretildiği gibi kuşaklar arasında değil, kuşaklar içinde gerçekleştiğini söylerim. Genetik bize genlerimiz bir sonraki kuşağa aktarılana kadar onların sıcak ve tüylü taşıyıcıları olduğumuzu söyler, bu süre içinde yapabileceğimiz en iyi şey bize miras kalan yetersizliklerle yaşamayı öğrenmektir.

Ancak Laikalar DNA'nın genlerimizde değil, bir parça kâğıt üzerindeki demir dolguları düzenleyen bir mıknatıs gibi, fiziksel bedenimizi saran ve düzenleyen ışıklı enerji alanında olduğuna inanırlar. Zamanın başından beri var olan bu enerji alanı, art arda yenilenen yaşamlarda yeni fiziksel bedenler oluşturarak sonsuzluğa kadar varlığını sürdürecektir. Bizim bedenlerimizi o biçimlendirir; birlikte çalışacağımız ve evleneceğimiz insanlara bizi o iter; yaşamımız boyunca karşımıza çıkacak fırsatları ve krizleri o düzenler. Biz batıda buna "ruh" deriz.

Bu parlak enerji alanının varlığını binlerce yıl önce belgeleyen Hintli ve Tibetli mistikler onu fiziksel beden çevresindeki "aura" ya da "hale" olarak tanımlamışlardır. Doğunun resimlerinde Buda'yı mavi ve altın renkli ateş kuşakları tarafından sarılmış olarak görürüz, batıda İsa ve havarileri başlarının çevresindeki halelerle betimlenirler. Ancak bu ışıklı alanlar yalnızca Buda ve İsa'ya özgü olmadığı gibi, "içsel bir ışık" ya da "aydınlanma" göstergesi de değildir, bunlar hepimizde var olan ışığın dışa vurumudur. Ne yazık ki bu ışık birçoğumuzda acı veya geçmiş travmalar nedeniyle sönükleşmiştir ama ruh kazanımıyla ışıklı enerji alanımıza şifa verdiğimizde ışığımız geri döner ve bir kez

daha İsa'nın ya da Buda'nınki gibi parlamaya başlar.

Işıklı enerji alanınızı görüntülemek için çapı sizin kol açıklığınızın uzunluğunda çok renkli ve yarı saydam bir kürenin içinde olduğunuzu düşleyin. Bu kürenin içinde sizin için oksijen ve dolaşım yoluyla taşınan besin öğeleri kadar elzem yaşayan bir enerjiyle birlikte, doğanın yarattığı en şaşırtıcı bellek bankası vardır.

Kim olacağınızı keşfetmek için yapacağınız yolculukta enerji alanınız gelecekten bir DNA tarafından bilgilendirilebilir. Sizi saran alanı dönüştürerek onun DNA kodunun başka bir iplikçiğini açmasını ve kendi kuşağınızdaki genetik değişimi katalize etmesini sağlayabilirsiniz. O zaman bu yeni özellikleri çocuklarınıza miras bırakabilir, bu yaşamınızda türleri evrimleştirebilir ve daha farklı yaşlanıp şifa bulan yeni bir beden geliştirebilirsiniz.

Bilinçli Evrim

Genetik kalıtım ve doğal seçilim kuramlarının büyük ölçüde kabul görmesine karşın, evrim biyologları evrimin bebek adımlarıyla değil, kuantum sıçramalarıyla ilerlediğini gözlemlemişlerdir. Sözgelimi, sürüngenlerin kuşlara evrimleşme sürecini incelediklerinde, bu hayvanlar her gün bir tüy çıkaramayacakları için, yılanların kanatlandığı, dinozorların uçan sürüngenlere dönüştüğü ve balinaların kısa bir süre için okyanusları terk edip karada yaşadığı dev bir sıçramanın olması gerektiğine karar vermişlerdir. (Kısa süreli büyük değişikliklerle bölünen ya da noktalanan uzun süreli denge noktalanmış denge olarak bilinir.)

Bu bilim adamları evrimin kuantum türleşmesi olarak bilinen süreçle de gerçekleştiğini savunmaktadırlar. Bu kurama göre,

küçük bir grup ya da bir ada nüfusu kuantum sıçramasıyla geleceğe atlayıp yeni biyolojik özellikler veya teknolojik yetenekler geliştirmektedirler. Evrimdeki ünlü "yitik halka" hiçbir zaman bulunamamıştır. Çünkü biz bir dizi hızlı evrimsel kuantum sıçraması sonucunda Homo sapiens olduk ve birkaç kuşak sonra neokorteks olarak bilinen yeni beynimiz gelişti.

Kuantum türleşmesinin sonucunda kendini gösteren değişiklikler o kadar büyüktür ki, yeni özelliklerin türler tarafından bütünüyle benimsenmesi binlerce yıl alabilir. Sözgelimi, bilim, müzik ve edebiyat beyni olan neokorteks insanoğlunda yaklaşık 100.000 yıl önce gelişti ama aktif biyolojik bilgisayar işlevini ancak kısa bir süre önce kazandı.

"Kuantum türleşmesi" Laikaların yazgılarını kazanmak için kullandıkları tekniği çok iyi açıklamaktadır. Türümüzü nelerin beklediğini görmek için geleceğe bir kanca atar ve sonra bu bilgiyi hem kendi ışıklı enerji alanlarını, hem de köyün diğer üyelerininkini bilgilendirmek için kendilerine çekerler.

Günümüzde evrimin bilinçli olarak yönlendirilmesi, özellikle bizim doğayla bağlantımızı koparan tıbbi çalışmaların ışığı altında özel bir önem kazanmaktadır. İnsanoğlu doğal seleksiyonun rehberliğini bırakmış ve tür olarak kendi seleksiyonunu yapmaya başlamıştır. Doğa ve evrim doğal seleksiyonla her zaman türlerin daha zayıf üyelerini ayıklamıştır, insanoğlu da Amerika'da doğanın yaşamasına izin vermeyeceği çocukları kurtararak bebek ölüm oranını yüzde 15'in üzerinden yüzde 1'in altına düşürmüştür. Bu, aileler ve toplumlar için çok güzel bir haberdir, ancak tıbbi sorunlarını kendi çocuklarına geçirecek zayıf bebeklerin yaşatılması gen havuzunun tüketilmesi anlamına gelir.



Bilinçli evrim çok gizemli görünmekle birlikte, sıradan terimlerle açıklanabilen bir kuramdır. Her gün aynaya bakarsak, bir-

çoğumuz yaşlanma belirtilerini görebiliriz. Deri hücrelerimiz her hafta kendilerinin yeni kopyalarını üretir, hücrelerin her biri bir önceki kuşağın kopyasıdır, anne ve babanın bütün genetik özelliklerini yineler. Biyologlar bazen hücrelerin yaşlanma süreçlerini bir fotokopinin fotokopisini çıkararak kıyaslarlar: 99. kopyada görüntü belirsizleşmeye başlar. 30'ların sonlarında cilt esnekliğini yitirmeye başlar, göz kenarlarındaki kaz ayakları belirginleşir ve derin kırışıklar baş gösterir... ama kopyaların kopyasını çıkarmak yerine ilk görüntünün onu olduğu gibi yansıtan ikinci kopyasını çıkarabilirsek iş değişir!

Zamanın bedenimizin üzerindeki etkisini görür ve kendimizi beğenmişliğimiz nedeniyle bunun dışında kalabilmeyi isteriz. Ama yaşlanma sürecinde olağanüstü kalıtsal fırsatlar vardır. Sözgelimi, bugün bedeninizde olan hücrelerin hiçbiri önümüzdeki yıl orada olmayacaktır, her atom sekiz ayda bir dönüşüme uğrar. Yediğiniz besinler dolaşım sisteminizin yoluyla hücrelerinize elementler ve mineraller gönderir, böylece birkaç gün önce somon, mısır, toprak ve ırmak olan, bugün siz olur. Bunun sonucunda moleküler yapınızı çevrenizdeki dünyayla değiş tokuş eder ve her sekiz ayda bir tamamen yenilenmiş bir vücuda sahip olursunuz. Bugün vücudunuzda olan moleküller ağaç, domates ve okyanus olur. Bu, hiç durmaksızın devam eden bir hücre yenilenme sürecidir.

Gelecekte olacağınız kişinin taslağına erişebilirseniz, bu kalıbın doğanın yapı taşlarıyla, yani toprak, hava, ateş ve suyla bedeninizi yeniden yaratmasına izin verebilirsiniz. Bu, "yaşam donanımı"nın her gün kendini yenileyebilen en son sürümünü yüklemeye benzer. O zaman yalnızca vücudun genetik talimatlarını veren DNA donanımına güvenmek zorunda kalmazsınız. Yeni program, ışıklı enerji alanının vücudu gelecekteki türümüzün kalıbına göre düzenlemesi için size rehberlik eder ve bilgi verir.

İlk Benliğiniz

Biz batıda bütün yaşamın geçmiş kuşakların genetik mirasıyla belirlendiğine inanırız. Laikalar için evrim, kim olacağımızı görmek ve bu bilgiyi bugüne getirmek amacıyla geleceğe yapılan yolculuktur. Onlar her zaman ışıklı enerji alanımızda depolanan anıların, yani geçmiş yaşamlarımızın karmasının kaderi belirlediğine inanmışlardır. Bu, yalnızca kusursuz ruh benliğimizi bulduğumuz beşinci dünyanın bütünlüğünde şifa bulabilir.

Üst dünyanın ilk dört düzlemi bizim kendi doğamızın dört farkındalık aşamasını temsil eder. İlk aşamada Tanrı'yı sizin dışınızdaymış gibi deneylersiniz, bu birçok din için geçerlidir. İkincisinde, bir ruh sorulama sürecinden sonra, Tanrı'nın içinizde olduğun keşfedersiniz. Buradaki klasik sorular şunlardır: Önce, "Ben kimim?" sonra "Bu soruyu soran kim?" Üçüncü aşamada içinizde yaşayan Tanrı'yı deneylersiniz ve dördüncüde Tanrı'nın siz olarak yaşadığını keşfedersiniz. Tanrı sizin içinizde yaşamaz, yalnızca yaşayan, eğlenen ve dua eden tek bir Tanrı vardır.

Beşinci dünyaya yaptığınız yolculukta ruh benliğinizle birlikte ölümden sonra kim olacağınızı da öğrenirsiniz. Bu benlik ailenizle genlerinizden daha değerli bir bilgi kaynağıdır, zamansız benliğinizin bilgeliğini alır ve olası yazgılarınıza erişmenize yardım eder. (Zamanın dışına çıkabilecek kadar karmaşık bir beyni olduğu için bunu başaran ilk tür insandır.) O, geçmiş enkarnasyonlarınızda kim olduğunuzu, aldığınız formları ve tarihinizi anımsar. Ruh benliğiniz bütün o yaşamları yaşarken, sizin o insanlar olmadığınızı bilir. Siz bundan çok daha fazlasısınızdır, kendinizin kılığına girmiş Tanrı'sınızdır.

Beşinci kat aynı zamanda Laikaların onları yazgılarına götüren şifacı kadın ve erkeklere akıl danıştıkları yerdir. Bu varlıklar genetik yapınızı, atalarınızın tarihini, kendi tarihinizi, çocukluk

travmalarınızı, içinde yetiştiğiniz kültürü ve inançlarınızı dikkate almadan size de rehberlik edecekler. Hem bir birey, hem de türün bir üyesi olarak sizi geçmiş yaşamlarınızdan alıp gelecekte olacağınız kişiyle cisimleştirecekler. Zamansız anda siz zaten gelecekte olacağınız kişisiniz, bu şifacılar bunu anlamanıza yardımcı olacaklar. Beşinci düzlem üst dünyanın hâlâ zamana bağımlı olan katlarına, benzemez, zamanın tamamen dışındadır. Burada kıvrılarak dönen geleceği izlerken, kendinizi her yöne akan bir ırmağın kıyısında oturuyormuş gibi hissedersiniz.

Momentum Tünelinin Temizlenmesi

Bundan sonraki çalışmalarda ruh benliğiniz momentum tünelini üç geçmiş yaşamınızdan temizlemenize yardım edecek ve bugün sizi biçimlendiren acıdan kurtaracak. Bunlar sizin üst dünyanın ilk katlarında enerjik olarak sıkışıp kalmış yönlerinizdir. Siz bu geçmiş yaşamlara şifa verdikçe, sizi önceden belirlenmiş yazgılarınıza sürüklemeyi bırakacaklar. Geçmişinizden getirdikleri yararsız ve sağlıksız senaryolardan özgürleşmek için reenkarnasyonun karmik çizgilerinden arınacak ve can güçlerini boşaltacaksınız.

Momentum tünelinin enerjisini boşaltmak için önce geçmiş benliklerinizi acıdan kurtarmanız gerekir. Bu yolla onların sizi biçimlendirmelerine ve geçmişteki gibi yaşamaya, yaşlanmaya, sevmeye, şifa bulmaya, hastalanmaya ve ölmeye yönlendirmelerine engel olacaksınız. Böylece sağlığınızı, yaşam sürenizi, hastalıklarınızı, acınızı, mutluluğunuzu ve sevginizi etkileyen unsurların genleriniz ya da sizi saran mikroplar olmadığını anlayacaksınız. Bunu yapan sizin ruh öykünüzdür... ve onun yolculuğu-

dur.

Bu bölümdeki çalışma bir ölçüye kadar duygusal ve spiritüel olgunluk gerektirmektedir. Ruh kazanımı size geçmişinize şifa vermeyi ve içinizde yaşayan öyküleri anlamayı öğretti; şimdi, bir marangozun yaptığı sandalyeyle bir olmadığı gibi, sizin de öykülerinizle bir olmadığınızı öğreneceksiniz. Ama bu anlayışı ancak kendi şifa yolculuğunuzu yaptıktan sonra kazanabilirsiniz.

Bu çalışmada, en çok acı çektiğiniz, en büyük bilgi ve güce sahipken yeteneklerinizi iyi kullanamadığınız ve büyük bilgelik ve yeteneklerinizi en iyi değerlendirdiğiniz yaşamlarınızı görmek isteyeceksiniz. Bu geçmiş yaşamlara bakarken her birinin enerjisini boşaltacaksınız. Bunu yeteneklerinizi iyi değerlendirdiğiniz yaşamınız için de yapacaksınız, çünkü reenkarnasyon gerileyici değil, ilerleyicidir, onun için sizin bu yaşamınızdaki spiritüel gelişiminiz geçmiştekinden daha ileridir. Bugün o bilge yaşamınızda olduğunuzdan geride değilsiniz ve daha da ileri gideceksiniz.

Bütün geçmiş benlikleriniz yerine neden yalnızca üçünü ziyaret etmenizi istediğimi merak edebilirsiniz. Bunun nedeni basit. Bu çalışmayı zamansız anda yapacağınız için yalnızca üçünü ziyaret etmeniz ve onların eve, göksel ailenizin yanına dönmelerine yardımcı olmanız yeterli olacaktır. Bunu yaptığınızda onların karmasından özgürleşeceksiniz ve bunun geriye doğru giden zincirleme etkisi geçmişteki bütün yaşamlarınızı arındıracak.

Unutmayın, zamansız şimdide ardışık olmayan çoklu eşzamanlı yaşam vardır, yani 2.000 yıl önceki benliğiniz ve o ölümden sonra gittiğiniz bardo ya da araf hâlâ eski benlikleriniz tarafından deneylenmekte ve bu bugünkü yaşamınızı incelikle etkilemektedir. Laikalar ve medyumlar için zaman hem çizgisel, hem de çizgisel olmayan bir biçimde (eşzamanlı olarak) akar. Eski benliklerimizi, bizi biçimlendirmeyi sürdüren anılar, hatta genler (içimizde yaşayan atalarımız) olarak da kabul edebiliriz.

Lisa bana geldiğinde kanserdi ve göğsünde ona kemoterapi

aşılayan bir kateter vardı. Anımsayacağınız gibi, Lisa yara odasında kalbine bıçak saplanmış bir heykel bulmuş ve bunu izleyen ayları şifa bulmuş ruh parçasının ve yeni ruh sözleşmelerinin üzerinde çalışmalar yaparak geçirmişti. Daha sonra ona yaşadığının dışında bir yazgı bulmak için birlikte üst dünyaya yolculuk yaptık ve orada hiç hastalık yüzü görmemiş ruh benliğini bulduk. Bunun ardından ona bütün zaman çizgisini gösterildi ve Lisa kalbini art arda nasıl yaraladığını gördü.

Lisa'nın ruh benliği onu yazgısıyla biçimlendirmeye başlayınca, hem semptomlarına, hem de genetik kanser eğilimine şifa vermeyi başardı. Şifa bulmasının en önemli nedeni korkudan kurtulmasıydı, ne de olsa, ruh benliği ölüm diye bir şey olmadığını biliyordu. Lisa bedenini kanserden tamamen kurtardı, bugün her zamankinden daha sağlıklı. Eylemci bir çevre korumacı ve ressam oldu, bunların her ikisi de Ruh ile yaptığı ilk ruh sözleşmesinde kayıtlı yazgısıydı.



Artık üst dünyaya yolculuk yapma zamanı geldi. Göksel ailenizi gördüğünüzde onlardan sizi dördüncü kattan beşinciye çıkan merdivenden yukarı çıkarmalarını isteyeceksiniz. Bu düzey sizin son hedefinizdir: varoluşunuzun dünyası, yani dokuzuncu çarka ya da Ruh'tur.

Çalışma: Beşinci Düzleme Yolculuk

Bu çalışmaya kutsal mekân açarak hazırlanın. Küçük ölüm egzersizini yapın, sonra sessizce yolculuğun hedefini belirleyin: Geçmiş benliklerinize şifa verecek ve gerçek doğanızı keşfedeceksiniz. Her ne olursa olsun,

olası yazgılarınızın hepsine açık olun. Bir önceki bölümde yaptığınız gibi, ışıklı bedeninizi büyük bir ağacın gövdesine göndererek ve atmosferin en yüksek ve ince düzeylerinde bulutların üzerinde bir yere çıkarak üst dünyaya gidin.

Şimdi güvenle ayakta durup yürüyebileceğiniz yoğunlukta bir bulutun üzerindesiniz. Zamanın Efendisi nöbetçiye seslenin ve dünyasına girmek için ondan izin isteyin. Onun gözlerinin içine bakarak hedefinizi belirtin: siz ruh benliğinizi bulmak için buradasınız. Göksel ailenizi çağırın ve onlardan doğmadan, zaman nehrine girmeden önce kim olduğunuzu öğrenmek için size yardım etmelerini isteyin. Sizi ruh benliğinizi bulacağınız beşinci dünyaya çıkan merdivene götüreceklerdir.

Birkaç dakika ruh benliğinizin huzurunda olmanın tadını çıkarın. Kendinizden bile gizlediğiniz ve oradan ayrılırken bilerek ve isteyerek unutacağınız sırrı görünce içten bir kahkaha atın: siz kendinizin kılığına girmiş Tanrı'sınız.

Öz benliğinizden sizi berrak ve sığ bir su birikintisine götürmesini isteyin. Dipteki temiz, beyaz kuma baktıktan sonra ruh benliğinize suyun yüzeyine üflemesini ve en çok acı çektiğiniz yaşamınızı size getirmesini söyleyin. Dalgacıkların nasıl biçimlendiğine dikkat edin ve o yaşamın ana hatlarını görün.

Kız mısınız, erkek mi? Ten renginiz ne? Ayaklarınıza bakın: otların üzerinde mi, kumda mı, yoksa çakıl taşında mı yürüyorsunuz? Eviniz nerede? Aileniz kim? Nasıl oyun oynuyorsunuz? Köyünüz ya da kentiniz nerede? Kimleri seviyorsunuz? Nasıl yetişmişsiniz? Neden acı çektiniz? Eşiniz kim? Çocuklarınız var mı, varsa onlar kim? Sevdiklerinizden kimleri kaybettiniz? Kimleri üzdünüz? İhanet ettiğiniz birileri var mı? Sizi

kim üzdü? Bağışlayamadığınız kimler var? Siz neden bağışlanmadınız? Nasıl öldünüz?

Kendinizi ölüm döşeğinde görmek için bu yaşamınızın son beş dakikasının hızla size gösterilmesini isteyin. Yanınızda kimlerin olduğuna bakın: Elinizi tutan var mı? Sizi kimler bağışlıyor? Siz kimleri bağışlıyorsunuz? Sonra, bağışlanmış ve bağışlamış olarak ölmesi için bir zamanlar siz olan ama artık olmayan benliğinize yardım edin.

Ardından derin bir soluk alın ve bu benliğe soluk alıp verenin ve ruhunu özgürlüğe kavuşturanın siz olduğunuzu söyleyin. "Her şey yolunda hayatım," deyin. "Eve dönme zamanı geldi küçüğüm. Her şey bağışlandı." Son nefesini verirken, bir zamanlar siz olan bu benliğin yüzünü kaplayan huzurlu ifadeyi görün. Bu bedenden yükselen ve bir süre tepede asılı kaldıktan sonra karanlık ölüm tünelinden geçip üst dünyanın dördüncü düzeyine giden ruhunuzu izleyin. Onun göksel aileniz tarafından karşılandığını ve her şeyin bağışlandığını bilerek evine döndüğünü görün.

Görüntülerin anılar havuzunun dibindeki zaman kumlarının içinde eriyişini ve suyun bir kez daha berraklaşışını izleyin. Derin bir soluk alın ve ruh benliğinizin gözlerinin içine bakarak ona teşekkür edin.



Öz benliğinizden bir kez daha anılar havuzuna üflemesini ve size en büyük bilgelik ve güce sahip olduğunuz halde yeteneklerinizi değerlendirmeyi bilmediğiniz için onları kötüye kullandığınız yaşamınızı göstermesini isteyin. Dalgacıkların nasıl biçimlendiğine dikkat edin ve o yaşamın ana hatlarını görün.

Kız mısınız, erkek mi? Ten renginiz ne? Ayaklarınıza bakın: otların üzerinde mi, kumda mı, yoksa çakıl taşında mı yürüyorsunuz? Eviniz nerede? Aileniz kim? Nasıl oyun oynuyorsunuz? Köyünüz ya da kentiniz nerede? Kimleri seviyorsunuz? Nasıl yetişmişsiniz? Neden acı çektiniz? Eşiniz kim? Çocuklarınız var mı, varsa onlar kim? Sevdiklerinizden kimleri kaybettiniz? Kimleri üzdünüz? İhanet ettiğiniz birileri var mı? Sizi kim üzdü? Bağışlayamadığınız kimler var? Siz neden bağışlanmadınız? Nasıl öldünüz?

Kendinizi ölüm döşeğinde görmek için bu yaşamınızın son beş dakikasının hızla size gösterilmesini isteyin. Yanınızda kimlerin olduğuna bakın: Elinizi tutan var mı? Sizi kimler bağışlıyor? Siz kimleri bağışlıyorsunuz? Sonra, bağışlanmış ve bağışlamış olarak ölmesi için bir zamanlar siz olan ama artık olmayan benliğinize yardım edin.

Ardından derin bir soluk alıp bu benliğe soluk alıp verenin ve ruhunu özgürlüğe kavuşturanın siz olduğunuzu söyleyin. "Her şey yolunda hayatım," deyin. "Eve dönme zamanı geldi küçüğüm. Her şey bağışlandı." Son nefesini verirken, bir zamanlar siz olan bu benliğin yüzünü kaplayan huzurlu ifadeyi görün. Bu bedenden yükselen ve bir süre tepede asılı kaldıktan sonra karanlık ölüm tünelinden geçip üst dünyanın dördüncü düzeyine giden ruhunuzu izleyin. Onun göksel aileniz tarafından karşılandığını ve her şeyin bağışlandığını bilerek evine döndüğünü görün.

Görüntülerin anılar havuzunun dibindeki zaman kumlarının içinde eriyişini ve suyun bir kez daha berraklaşışını izleyin. Derin bir soluk alın ve ruh benliğinizin gözlerinin içine bakarak ona teşekkür edin.



Son olarak en büyük bilgeliğe sahip olduğunuz ve onu hizmet için doğru kullandığınız yaşamınızı görmek istediğinizi söyleyin. İşe ayaklarınızla başlayın: Ayağınızda sandal mı var, ayakkabı mı? Ten renginiz ne? Kaç yaşındasınız? Kız mısınız, erkek mi? Nerede yaşıyorsunuz? Aileniz kim? Neler öğrendiniz? Yetenekleriniz ne? Öğretmeniniz kim? Bilginizi nasıl kullanıyorsunuz? Nasıl hizmet ediyorsunuz? Nasıl seviyorsunuz? Nasıl yaşıyorsunuz? Dünyada nasıl bir değişiklik yapıyorsunuz? Şimdi bu yaşamınızın son beş dakikasının hızla size gösterilmesini isteyin.

Bu benliğin son nefesini almasına yardım edin: Derin bir soluk alıp verin, verdiğiniz solukla birlikte ruhu da bırakın ve ruhunuzun eve, göksel ailesine dönmesini bekleyin. Bu bedenden yükseldikten ve bir süre tepede asılı kaldıktan sonra karanlık ölüm tünelinden geçip üst dünyanın dördüncü düzeyine giderken onu izleyin.

Görüntülerin anılar havuzunun dibindeki zaman kumlarının içinde eriyişini ve suyun bir kez daha berraklaşışını izleyin. Derin bir soluk alın ve ruh benliğinizin gözlerinin içine bakarak ona teşekkür edin.



Bu üç geçmiş yaşamınızın bağışlayıcılık ve huzur bulmasına yardım ettikten sonra, ruh benliğinize bir kez daha teşekkür edin. Siz dördüncü kata inerken ve bilinçli zihniniz bunu unuturken bile, Tanrı'nın Kendini sizinle bilebilmesi için her zaman kim olduğunuzu bileceğinize yemin edin.

Göksel ailenizin yanına dönün ve onlarla birlikte üst dünyanın dördüncü katına inin. İsterseniz her şeyin

yolunda olduğunu ve orada huzurlu olduklarını görmek için tekrar atalarınızın köyünü ziyaret edebilirsiniz. Bitirdikten sonra göksel ailenize teşekkür edin.

Bu dünyadan ayrılmaya hazırlanırken nöbetçiye teşekkür edin. Bulutların arasından geçip ağacın en üst dallarına gelin ve dallardan aşağıya inip odanıza, bedeninize dönün. Bu arada size eşlik etmesi için kanatlı güç hayvanınızı çağırın.

Öz benliğinizin yeryüzünde verebileceği hizmete ilişkin bilgiyle dünyanıza döndükten sonra kutsal mekânı kapatın.

Beşinci katı düzenli olarak ziyaret ederseniz, vücudunuzdaki bütün hücreler yeniden biçimlenir ve DNA'nız dönüşüme uğrar, bunun sonucunda çevik, esnek ve yaşlanmayan bir bedene sahip olursunuz ve bu dünyanın derslerini almak için hastalanmak ya da acı çekmek zorunda kalmazsınız. Ruh benliğinize yaptığınız ziyareti meditasyon çalışmanızın bir parçası her gün olarak tekrarlayın ve gerçek doğanızı yüreğinizde saflık ve sevgiyle anımsamayı unutmayın.

Dünyanın Bir Varlık Olarak Düşlenmesi

Yazgımızı her zaman elde edebiliriz. Zamansız benliğimizi tanıdıkça ve benimsedikçe, türümüze hizmet edecek yeni bedenler ve yazgılar yaratabiliriz. Başka bir deyişle, biz şifa buldukça, dünya şifa bulur; biz değiştikçe, dünya değişir. Karmanın gücüyle yönlendirilmeyen insanoğlu, kendini ayrım ve çatışmalara iten

bağları koparır ve sonunda Homo luminous oluruz.

İnka, Hopi ve Mayaların büyükleri meditasyonda torunlarına miras bırakmak istedikleri dünyayı görüntülerler. Bu, ırmakların temiz olduğu, herkesin yiyecek bulabildiği ve insanların barış içinde bir arada yaşadıkları bir dünyadır. Daha uyumlu bir gelecek bulmak için ortak zaman çizgilerimizde yolculuk yaparlar. Bu beklenen bir gelecek değildir, çünkü onlar beklenen geleceğin şimdi deneylediğimize benzeyen, kirlilik, yıkım ve savaşın hüküm sürdüğü bir dünya olduğunu bilirler. Bundan ötürü, ne kadar olanaksız görünürse görünsün, insanların doğayla ve birbirleriyle uyum ve barış içinde yaşadığı olası geleceği izlerler. Geçmişin bilgeleri buna "dünyayı varlık olarak düşlemek" derlerdi.

Bugünkü yüce görevimiz budur: türümüzün bundan 10.000 yıl sonra nasıl olacağını görmek için dar bir pencereden geleceğe bakmamız ve bugün olduğumuz bireyi biçimlendirmek için o görüntüyü günümüze getirmemiz gerekir. Böylece daha farklı yaşlanan, şifa bulan ve ölen bedenler geliştirerek evrimimize bilinçli bir katkıda bulunabiliriz.

Bize 12 yaşındayken ya da 12 yaşam öncesinde yaşadığımız olayların sonucu olduğumuzu veya ailemizden aldığımız genlerin ciddi bir hastalık şeklinde kendini göstermeyi beklediğini söyleyen kaderin kıskacından kendimizi kurtarabiliriz. Yazgımızı izleyerek geçmişte olduğumuz değil, gelecekte olacağımız birey oluruz.

Bugünkü göreviniz budur. Unutmayın: Beklediğiniz varlık sizsiniz.



Son Söz

Cusco'dan Titicaca Gölü'ne kadar uzanan geniş Altiplano yaylası dünyanın tepesindeki denizdir. Batıda dik bir uçurumla yaşamın evrimleşmeyi ve dönüşümü sürdürdüğü nemli Amazon ormanına iner. Burada doğa, yemek fiilinin çekimi gibidir. Yaşam bir başka yaşamın yenmesine bağlıdır ve yaşamla ölüm iç içedir, birbirlerinden ayrılmazlar.

Ancak bir yol daha vardır: Bu, yaşamın gelişmek fiilinin çekimi olduğu spiritüel yoldur. İnka akıl hocam buraya yalnızca mısır değil, tanrı yetiştirmek için geldiğimizi söylemişti. Biz gelişmekte olan tanrılarız. Güneş ışığı olarak yola çıktık ve düş kurabilen, genleri birbirine bağlayabilen ve yaşamın simyasında doğrudan rol oynayabilen bir tür olduk. Farkındalığı deneylememize izin veren bir beynimiz var. Artık dünyayı bir varlık olarak düşlemek, olacağımız kişiyi görüntülemek ve türümüzün ortak yazgısını izlemek için bilinç kasımızı gevşetmenin zamanı geldi.

Ayakkabılarımı bağlamak için eğiliyorum. Toprak kayalık ve sert; yüzeyin birkaç santim aşağısı donuk. Güneş 4000 metre yükseklikte toprağın yalnızca en üst tabakasını ısıtabiliyor. Ayağımın hemen yanında bir karahindiba var, sarı çiçeği yere çok yakın, rüzgârdan zarar görmemek için sapını kısaltarak yüksekliğe uyum

sağlamış.

Tanrı beyni... meditasyon doğunun bilgelerinin beyin güçlerini kullanmak için kullandıkları bir tekniktir. Biz batılılar bunu yalnızca gevşemek amacıyla yaparız. Laikalar için meditasyon yolculuktur, doğada ve kendi içimizde tanrısallığa doğru atılan ilk adımdır. Zamansız anda yazgı, koparılmayı bekleyen olgun bir meyve gibi tepemizde asılıdır. Bu, Cennet'in ikinci ağacının, sonsuzluk ağacının meyvesidir.

Cennet'e dönüyorum. Güneşten yeryüzüne akan enerji, damarlarımda dolaşan kan gibi içimde dolaşıyor. Başımı kaldırıp karşıdaki uzak dağlara, hedefime ,amazon'un doğduğu kaynağına bakıyorum.

-Alberto'nun günlüğünden



Teşekkürler

Bu kitabın oluşumuna katkıda bulunan birçok insan oldu. Her şeyden önce, Susan Emerling ve Greg Zelonka'ya teşekkür etmek istiyorum, onlar olmasaydı bu kitabı asla yazamazdım. Taslağı biçimlendirip ona yaşam veren editörlerim Nancy Peske, Jill Kramer, Shannon Littrell ve Chris Morris'e de çok teşekkür ederim.

Bu kitabın geleceği konusundaki görüşü için Hay House'un yöneticisi Reid Tracy'ye; büyük bir özenle taslağı tekrar tekrar yazan yardımcılarım Rhonda Bryant ve Ranni Weiss'e; kitabım biçimlenirken onu okuyan ve eleştiren arkadaşlarım Sally Nelson, Naomi Silverstone, Amanda Anderson, Susan Reiner, Lynn Berryhill ve Helen Fost'a teşekkür ederim. Öğrencilerimizin ruh kazanım deneyimlerini derlemek için haftalarca uğraşan Ellen Ostroth'a ve sevgiyle bana destek olan Marcela Villalobos'a çok şey borçluyum.

Son olarak, Four Winds Society'nin görüşünü benimseyip öğrencilerimize ruh kazanımıyla yazgı kazanımını öğretmek için bana yardım eden Linda Fitch'e teşekkür etmek istiyorum.

Alberto Villoldo

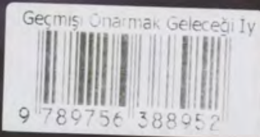
www.thefourwinds.com

New York Times Bestseller yazarı ve antropolog doktor Alberto Villoldo, bu yeni çok satan eserinde, bilinen zaman ve mekanın dışında gerçekleşen şifa çalışmalarını anlatmaktadır. *Zamansızlık* olarak adlandırılan alana adım atıp, geçmişte meydana gelen yaralanmalarınızı nasıl iyileştireceğinizi ve kaderinizin akışını nasıl değiştirebileceğinizi öğretmektedir. Villoldo, Amerika'nın şaman üstatları olan *Laikalar*'ın yöntemlerini kullanarak iradenizi ve bilincinizi kendinizi ve sevdiklerinizi iyileştirmeye odaklayabileceğinizi söylemektedir.

Bu olağanüstü kitapta, kalbin ve ruhun dört odasını keşfedeceksiniz. İlk oda olan yara odasında, sizi kaderinizi gerçekleştirmekten uzak tutan yaralarınızı keşfedecek; ikinci odada sizi durmadan kayıp yaşamaya zorlayan kısıtlayıcı inançlarınızı ve ruhunuzla yaptığınız sözleşmelerinizi değiştirecek; üçüncü odada güveni ve güzelliği yeniden bularak tamlığa ulaşacak; ve dördüncü odada bu hayata gelmeden önce karar verdiğiniz kaderinizi ve görevini bulup bunu gerçekleştirmeye başlayacaksınız.

Bir şaman, antropolog ve doktor olan Villoldo, "Herkesin bir geleceği vardır;" diyor. "Fakat yalnızca bazı insanlar bir kadere sahiptir."

Bu kitap kendi kaderinizi bulmanızı ve onu gerçekleştirmenizi sağlacaktır.





ISBN 978-975-6388-95-2



Klan